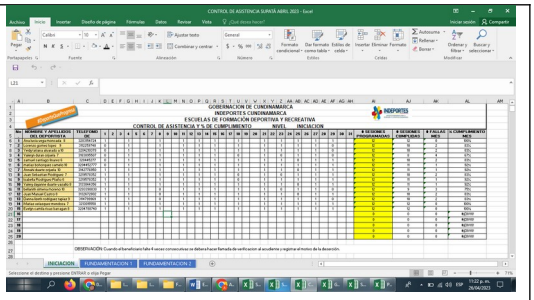
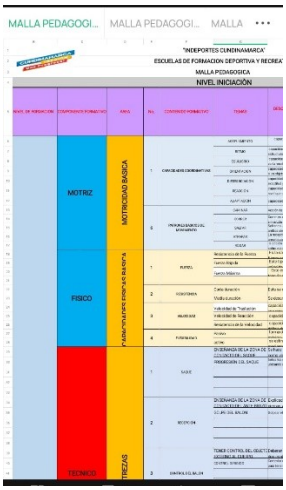
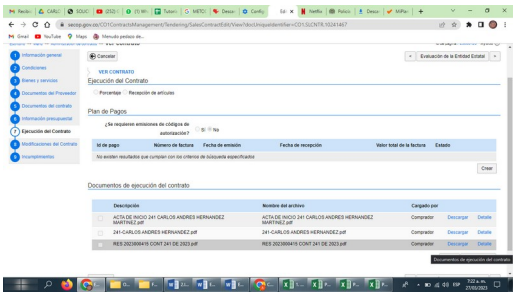
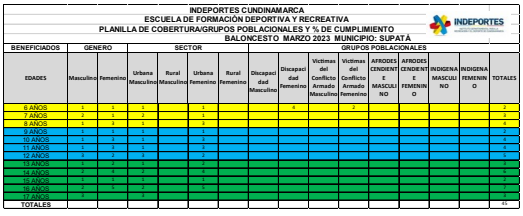
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 002 MES DE ABRIL – CTO 241 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1074929388</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/04/2023 a 30/04/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2023000415 fecha de expedición: 28/ 02/ 2023</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF

EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">Anexo pdf actividad No 01

</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le</td><td colspan="2">Anexo pdf actividad No 02</td></tr>
</table>

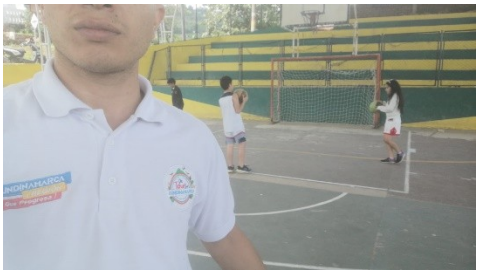
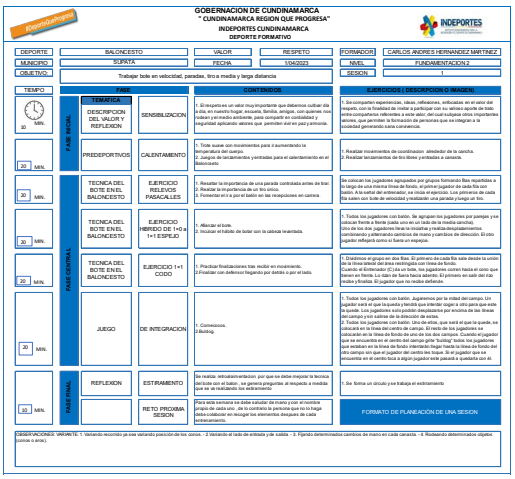
indique para esa finalidad .	
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Anexo pdf actividad No 03 

	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA **INDEPORTES CUNDINAMARCA** **ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA** **PLAN MENSUAL DE CLASE** **MAYO** — **MUNICIPIO:** SUPATÁ **LUGAR: CANCHA CUBIERTA** — **HORARIO DE PRACTICA:** MARTES, JUEVES, SABADO **NIVEL** **DESARROLLO MENSUAL** — **INICIACIÒN** (6 A 8 AÑOS) — **FUNDAMENTACIÒN** (9 A 12 AÑOS; 13- 17 AÑOS) DESARROLLO MENSUAL / PARTE INICIAL / PARTE CENTRAL / PARTE FINAL VALORES: VALORES SOCIALES — RESPETO (X, X); RESPONSABILIDAD (X, X, X); COMPAÑERISMO (X, X, X); JUSTICIA (X, X, X); COOPERACION (X, X, X); LEALTAD (X, X, X); TRABAJO EN EQUIPO (X, X, X) VALORES: VALORES PERSONALES — HUMILDAD (X, X); OBEDIENCIA (X, X, X); AUTODISCIPLINA (X, X, X); PARTICIPACIÓN (X, X, X); PERSEVERANCIA (X, X, X); AUTODOMINIO (X, X, X); RECOMPENSA (X, X, X) PARTE INICIAL: INICIO — INTRODUCCIPON (X, X, X); MOVILIDAD ARTICULAR (X, X, X); CALENTAMIENTO (X, X, X) PARTE CENTRAL: DESARROLLO MOTRIZ — ACOPLAMIENTO (X, X); RITMO (X, X, X); EQUILIBRIO (X, X, X); ORIENTACION (X, X, X); DIFERENCIACION (X, X, X); REACCIÓN (X, X, X); ADAPTACIÓN (X, X, X) PARTE CENTRAL: CAPACIDADES CONDICIONALES — FUERZA (X, X, X); VELOCIDAD (X, X, X); FLEXIBILIDAD (X, X, X); RESISTENCIA (X, X, X) PARTE CENTRAL: ELEMENTOS TÉCNICOS — PASE (X, X, X) PARTE CENTRAL: ELEMENTOS TACTICOS PARTE CENTRAL: RECREATIVO — JUEGOS DE INTEGRACION (X, X, X); JUEGOS TRADICIONALES (X); ACTIVIDADES ARTISTICAS; CIRCUITOS RECREATIVOS (X, X, X); FESTIVALES RECREATIVOS PARTE FINAL: FINAL — ESTIRAMIENTO (X, X, X); RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) (X, X, X) **FIRMA FORMADOR:** CARLOS ANDRES HERNANDEZ MATINEZ  
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 04

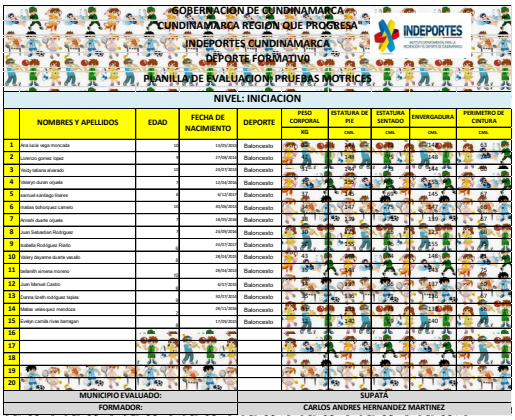
	  
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por	Anexo pdf actividad No 05 

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
BALONCESTO MARZO 2023 MUNICIPIO: SUPATÁ

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	1	1		1			1		1					2
7 AÑOS	2	1	2		1										3
8 AÑOS	1	1	1		1										2
9 AÑOS	1	1	1		1										2
10 AÑOS	1	3	1		3										4
11 AÑOS	1	3	1		3										4
12 AÑOS	3	2	3		2										5
13 AÑOS	1	2	1		2										3
14 AÑOS	3	4	3		4										7
15 AÑOS	1	1	1		1										2
16 AÑOS	2	1	2		1										3
17 AÑOS	1	1	1		1										2
TOTALES															44

sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Anexo pdf actividad No 06  
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una	Anexo pdf actividad No 07  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO DEPORTE: BALONCESTO — VALOR: RESPETO — FORMADOR: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ MUNICIPIO: SUBACHOQUE — FECHA: 10/02/2023 — NIVEL: FUNDAMENTACION 2 OBJETIVO: Trabajar bote en velocidad, paradas, tiro a media y larga distancia — SESION: 1 TIEMPO — FASE — CONTENIDOS — EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN) FASE INICIAL — TEMATICA: DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION — SENSIBILIZACION — 1. El respeto es un valor muy importante que debemos cultivar día a día, en nuestro hogar, escuela, familia, amigos, con quienes nos rodean y el medio ambiente, pues compartir en cordialidad y seguridad aplicando valores que permiten vivir en paz y armonía. — 1. Se comparten experiencias, ideas, reflexiones, edificadas en el valor del respeto, con la finalidad de crear a participar con su aliciero aporte de todo, para el mejoramiento de la convivencia, donde del cual nuestros otros importantes valores, que permiten la formación integral como seres que se integran a la sociedad generando sana convivencia. PREDEPORTIVOS — CALENTAMIENTO — 1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y ventiladas para el calentamiento en el Basicbasket. — 1. Realizar movimientos de coordinación alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y ventiladas a canasta. FASE CENTRAL — TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO — EJERCICIO RELEVOS PASACALLES — 1. Resaltar la importancia de una parada contratada antes de tirar. 2. Realizar la importancia de un tiro óptimo. 3. Fomentar en ir a por el balón en las recepciones en carrera. — Se colocan los jugadores agrupados por grupos formando filas equidistas a lo largo de una misma línea de fondo, el primer jugador de cada fila con balón. A la señal del entrenador, se inicia el ejercicio. Los primeros de cada fila salen con bote de velocidad y realizando una parada y luego un tiro. TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO — EJERCICIO HIBRIDO DE 1+0 a 1+1 ESPEJO — 1. Alternar el bote. 2. Incultar el hábito de botar con la cabeza levantada. — 1. Todos los jugadores con balón. Se agrupan los jugadores por parejas y se colocan frente a frente (pasa uno en un lado de la media cancha), uno de los dos jugadores hará la ofensiva y realiza desplazamientos combinando y alternando cambios de mano y cambios de dirección. El otro jugador reflejará como si fuera un espejo. TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO — EJERCICIO 1+1 CODO — 1. Practicar finalizaciones tras recibir en movimiento. 2 Finalizar con defensor llegando por detrás o por el lado. — 1. Dividimos el grupo en dos filas. El primero de cada fila sale desde la unión de la línea lateral del área restringida con línea de fondo. Cuando el Entrenador (E) da un toque, los jugadores corren hacia el cono que tienen en frente. Lo dan de lleno hacia adentro. El primero en salir del rizo bota y finaliza. El jugador que no realiza defiende. JUEGO — DE INTEGRACION — 1. Comenzamos. 2.Building. — 1. Todos los jugadores con balón. Jugaremos por la mitad del campo. Un jugador será el que la quema y tendrá que intentar coger a otro para que este pase a ser el que la quema. Los jugadores podrán moverse por encima de las líneas del campo y en sentido de la dirección de estas. 2. Todos los jugadores con balón. Uno de ellos, que será el que la quede, se colocará en la línea del centro de campo. El resto de los jugadores se colocarán en la línea de fondo de uno de los dos campos. Cuando el jugador que se encuentra en el centro del campo grite "fusbag" todos los jugadores que estaban en la línea de fondo intentarán llegar hasta la línea de fondo del otro campo sin que el jugador del centro les toque. Si el jugador que se encuentra en el centro toca a algún jugador este pasará a quedarse con él. FASE FINAL — REFLEXION — ESTIRAMIENTO — Se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar la tecnica del bote con el balon , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento — 1. Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento RETO PROXIMA SESION — Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno, de lo contrario la persona que no lo haga deberá colaborar en recoger los elementos después de cada entrenamiento. — FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION OBSERVACIONES: VARIANTE 1. Variando recorrido ya sea variando posición de los conos. - 2 Variando el lado de entrada y de salida. - 3. Fijando determinados cambios de mano en cada carrera. - 4. Rodeando determinados objetos (conos o sillas).

duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 08 
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Anexo pdf actividad No 09 **GOBERNACION DE CUNDINAMARCA** **INDEPORTES CUNDINAMARCA** **ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA** **PLAN MENSUAL DE CLASE** MAYO — MUNICIPIO: SUPATÁ LUGAR: CANCHA CUBIERTA — HORARIO DE PRACTICA: MARTES, JUEVES, SABADO NIVEL DESARROLLO MENSUAL — INICIACIÓN 6 A 8 AÑOS — FUNDAMENTACIÓN 9 A 12 AÑOS — 13- 17 AÑOS DESARROLLO MENSUAL / PARTE INICIAL / VALORES SOCIALES: RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO PARTE INICIAL / VALORES PERSONALES: HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA PARTE INICIAL / INICIO: INTRODUCCIPON, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO PARTE CENTRAL / DES ARROLLO MOTRIZ: ACOPLAMIENTO, RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION, DIFERENCIACION, REACCIÓN, ADAPTACIÓN PARTE CENTRAL / CAP ACIDADES CONDICIONALES: FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA PARTE CENTRAL / ELEMENTOS TÉCNICOS: PASE PARTE CENTRAL / ELEMENTOS TACTICOS PARTE CENTRAL / RECREATIVO: JUEGOS DE INTEGRACION, JUEGOS TRADICIONALES, ACTIVIDADES ARTISTICAS, CIRCUITOS RECREATIVOS, FESTIVALES RECREATIVOS PARTE FINAL / FINAL: ESTIRAMIENTO, RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MATINEZ

10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Anexo pdf actividad No 10 
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Anexo pdf actividad No 011 
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Anexo pdf actividad No 12 Pendiente por ejecución

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	Ana lucia vega moncada	7	13/05/2016	Baloncesto	23	124	64	118	61
2	Lorenzo gomez lopez	7	27/08/2016	Baloncesto	25	128	66	128	64
3	Nicly tatiana alvarado	10	16/07/2013	Baloncesto	29,4	134,7	69,4	134	68
4	Valery jn duran orjuela	7	12/02/2016	Baloncesto	23	126	64	125	62
5	samuel santiago linares	7	6/12/2016	Baloncesto	22	126	64	125	62
6	matias bohorquez camelo	10	05/06/2013	Baloncesto	28,6	147	67,5	147	68,5
7	Amahi duarte orjuela	7	18/05/2016	Baloncesto	23	129	65	130	63
8	Juan Sebastian Rodriguez	7	25/09/2016	Baloncesto	23	124	64	123	61
9	Isabela Rodriguez Riaño	7	24/07/2016	Baloncesto	23	125	64	125	62
10	Mary dayanna duarte valadio	10	28/02/2013	Baloncesto	41	146	69	146	68
11	valentti almeida moreno	7	28/04/2016	Baloncesto	23	127	64	124	62
12	Juan Manuel Castro	7	6/07/2016	Baloncesto	23	129	65	127	64
13	Danna Sneth rodriguez tejeda	7	05/07/2016	Baloncesto	25	130	66	130	64
14	Matias velasquez mendoza	7	28/12/2016	Baloncesto	25	128	66	128	64
15	Evelyn camila rivas barragan	7	17/09/2016	Baloncesto	23	140	69	140	68
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: SUPATÁ
FORMADOR: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ

Municipio de Supatá
Departamento de Cundinamarca
Oficina de cultura, recreación y deporte

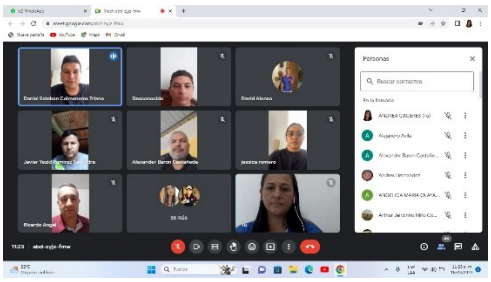
EL SUSCRITO COORDINADOR DE DEPORTE, CULTURA Y RECREACION DE SUPATÁ CUNDINAMARCA

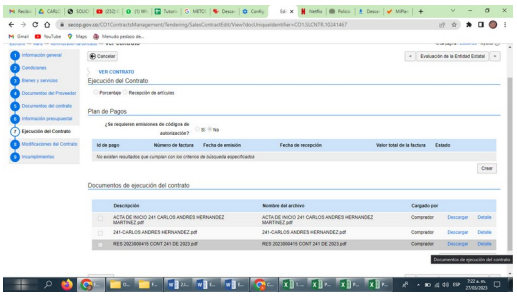
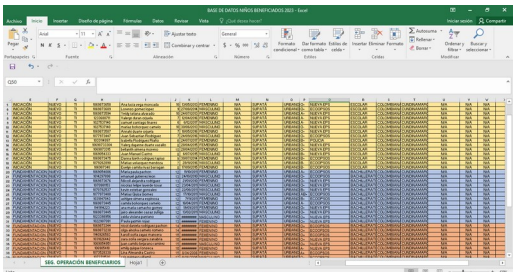
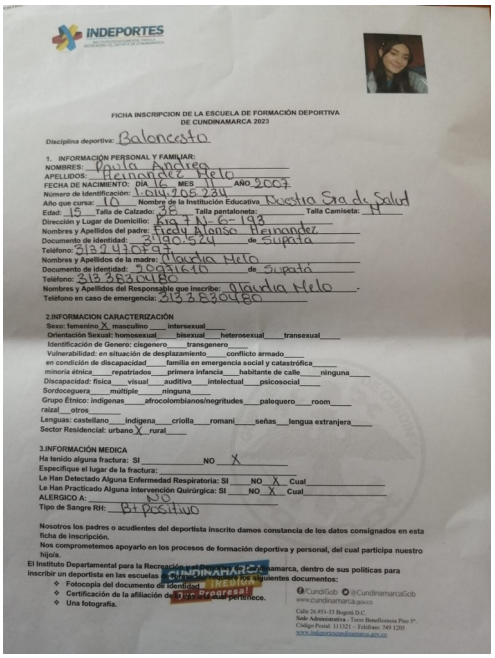
CERTIFICA:

Que el señor: **CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ**, identificado con cedula de ciudadanía numero **# C.C 1.074.929.388** de Vergara Cundinamarca, prestó sus servicios como como instructor de la escuela de formación de Baloncesto, en el municipio de Supatá Cundinamarca, de forma presencial a partir del 01 al 30 de abril del año 2023 cumpliendo con las obligaciones establecidas en su contrato laboral CPS 241 de 2023 cuyo objeto de contrato es "PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA"

La presente se expide en el municipio de Supatá Cundinamarca a los treinta (30) días del mes de abril de dos mil veintitrés (2023).

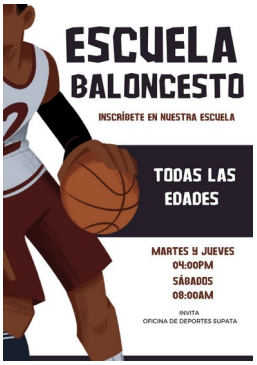
LUIS ANDELFO MENDOZA GARCIA
Coordinador de la oficina de cultura, recreación y deporte

13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo pdf actividad No 13 Reunión del 13 de abril de 2023 10:00am Tema: test de valoración de entrada.  Reunión del 28 de abril de 2023 10:00am Tema: presentación de informes Villeta 
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera	Anexo pdf actividad No 14 DURANTE EL MES NO SE DILIGENCIÓ AL ÁREA DE ARCHIVO EL FORMATO ÚNICO

enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	DE INVENTARIO DOCUMENTAL TENIENDO EN CUENTA QUE NO FUE NECESARIO ENVIARLOS O TRASLADARLOS AL ARCHIVO DEL INSTITUTO.
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	Anexo pdf actividad No 15 
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	Anexo pdf actividad No 16  

ANEXO 1





ANEXO 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL____INICIACION_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Ana lucia vega moncada 8	3203154724	1			1				1			1		1		1			1			1		1		1		1				12	12	0	100%
2	Lorenzo gomez lopez 9	3112259740	0			1				1			1		1		1			1			1		1		1		0				12	10	2	83%
3	Yeidy tatiana alvarado a 10	3204210378	0			1				1			1		1		1			1			1		1		1		0				12	10	2	83%
4	Valeryn duran orjuela 7	3183095507	0			1				1			1		1		1			0			1		0		1		0				12	8	4	67%
5	samuel santiago linares 6	320445277	0			1				1			1		1		1			1			1		1		0		1		1		12	10	2	83%
6	matias bohorquez camelo 10	3204452777	0			1				1			1		1		1			1			1		1		1		1		1		12	11	1	92%
7	Annahi duarte orjuela 10	3142776950	1			1				1			1		1		1			1			1		1		0		1		1		12	11	1	92%
8	Juan Sebastian Rodriguez 7	3219578352	1			1				1			1		1		1			0			1		0		1		1		1		12	10	2	83%
9	Isabella Rodriguez Riaño 6	3219578352	1			1				1			1		1		1			0			1		1		1		1		1		12	11	1	92%
10	Valery dayanne duarte vasallo 8	3133044356	1			1				1			1		1		1			1			1		1		0		1		1		12	11	1	92%
11	bellanith ximena moreno 10	3203390830	1			1				0			1		1		1			1			1		0		1		1		0		12	9	3	75%
12	Juan Manuel Castro 8	3132672802	1			1				0			1		1		1			1			1		1		0		1		1		12	10	2	83%
13	Danna lizeth rodriguez tapias 9	3114799969	1			1				0			1		1		1			1			1		1		1		1		0		12	10	2	83%
14	Matias velasquez mendoza 7	3213015558	1			1				1			1		1		1			1			1		1		1		1		1		12	12	0	100%
15	Evelyn camila rivas barragan 8	3204788740	1			1				1			1		1		1			1			1		1		1		1		1		12	12	0	100%
16																																	0	0	0	#¡DIV/0!
17																																	0	0	0	#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL____FUNDAMENTACION 1_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Maria paula pachon 12	3123089968	1			1				1			1		1		1			1			1		1		1		1		1			12	12	0	100%
2	emanuel gutierrez leon 13	3125849411	0			1				1			1		1		1			1			1		1		1		0				12	10	2	83%
3	Nicoll alejandra rodriguez 13	3208859753	0			1				1			1		1		1			1			1		1		1		1		0			12	10	2	83%
4	nicolas felipe laverde tovar 12	3223927358	0			1				1			1		1		1			0			1		0		1		1		0			12	8	4	67%
5	kevin esteban gonzales 12	3213290953	0			1				1			1		1		1			1			1		1		0		1		1			12	10	2	83%
6	Matias Quiza Gomez 11	3118573793	0			1				1			1		1		1			1			1		1		1		1		1			12	11	1	92%
7	ashlyee ximena espinosa 12	3124737808	1			1				1			1		1		1			1			1		1		0		1		1			12	11	1	92%
8	camila bohorquez camelo 11	3142928220	1			1				1			1		1		1			0			1		0		1		1		1			12	10	2	83%
9	ana maria camacho gomez 11	3203374238	1			1				1			1		1		1			0			1		1		1		1		1			12	11	1	92%
10	jairo alexander casas zuñiga 12	3214747671	1			1				1			1		1		1			1			1		1		0		1		1			12	11	1	92%
11	zaida viviana pantano11	3125696086	1			1				0			1		1		1			1			1		0		1		1		0			12	9	3	75%
12	Paula yazmin rojas 13	3212283780	1			1				0			1		1		1			1			1		1		0		1		1			12	10	2	83%
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL____FUNDAMENTACION 2_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	nicol daniela rodriguez pachon 14	3123089968	1			1				1			1		1		1			1			1		1		1		1				12	12	0	100%
2	olga ainoha camelo romero 14	3147264909	0			1				1			1		1		1			1			1		1		1		0				12	10	2	83%
3	karoll sofia zayas mancera 16	3222396993	0			1				1			1		1		1			1			1		1		1		0				12	10	2	83%
4	sara sofia vergara sanabria 16	3213967971	0			1				1			1		1		1			0			1		0		1		0				12	8	4	67%
5	juan camilo bejarano ramirez 15	3213967971	0			1				1			1		1		1			1			1		1		0		1		1			12	10	2	83%
6	emily quique fonseca 16	3105518156	0			1				1			1		1		1			1			1		1		1		1		1			12	11	1	92%
7	Lina Alexandra Castro 15	3102638495	1			1				1			1		1		1			1			1		1		0		1		1			12	11	1	92%
8	yair quintero villamil 17	3223927358	1			1				1			1		1		1			0			1		0		1		1		1			12	10	2	83%
9	jesus david guerrero sierra 17	3125377402	1			1				1			1		1		1			0			1		1		1		1		1			12	11	1	92%
10	brayan Alexander Moreno 16	3114842707	1			1				1			1		1		1			1			1		1		0		1		1			12	11	1	92%
11	florella flaga boyaca 16	3162300995	1			1				0			1		1		1			1			1		0		1		1		0			12	9	3	75%
12	Yulieth Mora 14	3216400378	1			1				0			1		1		1			1			1		1		0		1		1			12	10	2	83%
13	damaris yulieth sanabria mora 16	3227577262	1			1				0			1		1		1			1			1		1		1		1		0			12	10	2	83%
14	stiven orjuela laverde 17	3124628153	1			1				1			1		1		1			1			1		1		1		1		1			12	12	0	100%
15	Esteban flaga 14	3162300995	1			1				1			1		1		1			1			1		1		1		1		1			12	12	0	100%
16	Juliana chaparro 16	3115797832	1			1				1			1		1		1			1			1		1		1		1		1			12	12	0	100%
17	Carlos andres castañeda 14	3123913043	1			1				1			1		1		1			1			1		1		0		1		1			12	11	1	92%
18	Nikol tatiana gomez 14	3147905574	1			1				1			1		1		1			1			1		1		1		1		1			12	12	0	100%
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 3

ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVA, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

BALONCESTO SUPATÁ

Individual:
Conjunto: X
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	***Iniciación***	6-17 años
2	**Fundamentación**	7-17 años

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	COORDINA MOVIMIENTOS EN LOS EJERCICIOS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACION MOTRIZ.
						RITMO	EJECUTA MOVIMIENTOS RITMICOS COMO RESPUESTA A ESTIMULOS DADOS.
						EQUILIBRIO	REALIZA JUEGOS EN LOS QUE LA CONSISTENCIA DE SUS SALTOS AL CAER LE GENERAN GRAN CONTROL
						ORIENTACION	EL ESPACIO Y EL TIEMPO EN RELACIÓN CON UN CAMPO DE
						DIFERENCIACION	ADQUIERE CAPACIDAD PARA CONSEGUIR UN AJUSTE FINO ENTRE LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO.
						REACCIÓN	EJECUTA RAPIDAMENTE ACCIONES MOTORAS BREVES, ADECUADAS A UN ESTIMULO.
						ADAPTACIÓN	CIRCUNSTANCIAS O QUE CONTINUE LA ACCIÓN DE FORMA
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	CAMINO LENTAMENTE DE 5 A 10 MINUTOS CON EL FIN DE CALENTAR LOS MUSCULOS Y PREPARAR LOS MUSCULOS PARA
						CORRER	MANTIENE UNA INCLINACIÓN HACIA ADELANTE DURANTE LA CANCADA, ASEGUADO BALANCEO DE LOS BRAZOS.
						SALTAR	PREPARA LAS ARTICULACIONES POR LA FLEXIÓN Y OSCILACIÓN DE LOS BRAZO2 PARA ATRÁS Y PARA ADELANTE.
						ATRAPAR	ADQUIERE DISPOSICION PSICOFISICA PARA IR HACIA EL OBJETO ADQUIERE CONTROL VISUAL SOBRE EL OBJETO.
						RODAR	UBICA LA LA FUNCION DE LOS SEGMENTOS,TENIENDO EN CUENTA LA DIRECCION DEL DESPLAZAMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS	1	FUERZA	ISOTONICA, PIERNAS , ES AQUELLA CUYA CONTRACCION	CONOCE LOS MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN FUERZA DE
						ISOTONICA, BRAZOS , ES AQUELLA CUYA CONTRACCION	PIERNAS SALTOS, FLEXIONES RECONOCE LOS MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN FUERZA DE
						ISOMETRICA, BRAZOS, PIERNAS Y TRONCO ES	BRAZOS EMPUJES Y LANZAMIENTOS PRACTICA JUEGOS QUE LE GENERAN SALTOS, FLEXIONES,
						ISOCINETICA; ES AQUELLA QUE GENERA CONTRACCIONES	EMPUJES Y LANZAMIENTOS REALIZA MOVIMIENTOS QUE MEJORAN SUS LANZAMIENTOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	REALIZA LOS EJERCICIOS INDICADOS Y ASIMILA LA
						ANAEROBICA	IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DE LOS MISMOS. RECONOCE SU MAYOR BENEFICIO, EL AHORRO DE LA
				3	VELOCIDAD	CICLICA	ENERGIA SIN PRESENCIA DE AXIGENO. ALCANZA LA CAPACIDAD PARA RECORRER UNA DISTANCIA EN
						ACÍCLICA	EL MENOR TIEMPO POSIBLE. DESARROLLA LA CAPACIDAD PARA GENERAR
						REACCIÓN	DESPLAZAMIENTOS EN UNA ALTA INTENSIDAD, CAMBIANDO
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA REACCION EN LA PRACTICA DEPORTIVA
						PASIVA	DESARROLLA Y AUMENTA EL RANGO DE MOVIMIENTO, DISMINUYE LA RIGIDEZ MUSCULAR MEJORA LA AMPLITUD DE SUS ARTICULACIONES, MEDIANTE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	Toma de balon	Desarrollar al deportista la capacidad coordinativa de agarra y atrapar el balon, despues de una ejecucion por un compañero o una ejecucion al aro	Identificar la capacidad viso manual del deportista con un
							movimiento pequeño
							Desarrollar las habilidades motrices basicas al deportistas mediante un objeto mas grande.
							Desarrollar y trabajar la capacidad fisica de velocidad de reaccion con diferentes juegos ludicos.
							Se trabaja la capacidad de reaccion la atencion y la capacidad coordinativa de agarrar y atrapar el balon
							Este juego desarrolla capacidad coordinativas con lanzar, atrapar y pegar
				2	Paradas	Darle a conecer al deportista los diferentes tipos de paradas que se realiza en balon con o sin balon para generar una buena capacidad motora despues de un desplazamiento	Dar el conocimiento al deportista que debe de realizar los saltos a dos pies simulando la parada en un tiempo
							Dar el conocimiento al deportista que debe de realizar los saltos a dos pies simulando la parada en un tiempo
							Dar el conocimiento al deportist que debe de realizar los saltos a dos pies simulando la parada en un tiempo
				3	Postura	Desarrollar a los deportistas la postura indicada que se requiere para los defrentes movimientos del baloncesto	Antes de iniciar cual ejercicio se debe dar el conocimiento previode lo que se va ejecutar
							Inicio dando la posibilidad de aprender visualmente e ir automatizando
							se dara diferentes ritmos durante los ejercicios ya que el deporte se dan estos 3 tipos ritmo durante cualquier momento del partido
							Manejo de espacio de deportista en la cancha, postura defensiva
				4	Pases	Lograr que los depomtistas aprendar los diferentes tipos de pase.	Se debera ir corrigiendo el pase dando la explicacion que debe de ser en linea recta
							Mantener la postura y dar conocimiento que se puede dar con las dos o una mano
							Explicar como debera ir el pase de beisbol por encima de la cabeza
							Darle al deportistas diferentes herramientas para toma de desiciones
				5			
		TACTICO		1	Ubicacionn del campo de juego	Se realizara el juego de pases cuando se de la cantidad de pases puede ir a meter el gol o la cesta	Es importante darle al deportista el conocimiento de donde esta ubicado en la cancha
						Se realizara el juego de cogidas por espacios de la cancha que el entrenador diara	Siempre darle el conocimiento de que lugar de la cancha esta ubicado para ir entrenalmetdo mas adelante
						Con balon en diferentes direccion y el	deben de tener la capacidad de reconocimiento de lugar
				2	UBICACIÓN DE ESPACIOS LIBRES	En la cancha estaran diferentes aros donde el entrenador dara la indicacion de donde deberan ir	Identificar los espacios libres siempre
						se realizara juego de congelados el unico proposito es que ninguno quede estar al	Identificar los espacios libres siempre
						Con balon para cuando se realizara pases, cuado se	Identificar los espacios libres siempre
				3	TOMA DE DECISIONES	Comenzara con un balon pasandole a los demas compañeros e ir dando el nombre de la persona que le va a pasar	debe de tener la capacidad de reconimiento de la mejor toma de decision
						Se realizara el juego de pases cuando se de la cantidad de pases puede ir a meter el gol o la cesta	desarrollar la capacidad de observar antes de pasar
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	Que es el Baloncesto	Mediante un corto video animado se muestra a los niños la historia del baloncesto
						Las diferentes posiciones de juego	Durante la clase correspondiente a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica
				2	REGLAMENTACION	Las reglas del mismo deporte	Durante la clase correspondiente a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica
						Que es dobtar	Durante la clase correspondiente a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Trabajo en equipo	Durante todas las clases se trabaja esta categoria trabajando a traves de las formas jugadas descritas en las actividades anteriores
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	ACEPTAN LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES
						COOPERACION	QUE SE REFLEJAN EN LAS INTERACCIONES QUE TIENEN LUGAR ENTRE LOS JUGADORES
						IGUALDAD	A SER TRATADO S POR IGUAL, RECONOCE LA IMPORTANCIA
						TRABAJO EN EQUIPO	LA FINALIDAD DE ALCANZAR UNA META U OBJETIVO
						HUMILDAD	POSEE EL SER HUMANO EN RECONOCER SUS HABILIDADES,
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	COMPAÑERISMO	VALORA A SUS COMPAÑEROS Y APRENDE A ENTENDERLOS, DA
						EJERCICIO	FRECUENCIA YA QUE CON ESTO REDUCE ENFERMEDADES Y SE
						ASEO CORPORAL	PERSONAL YA QUE ESTO ADEMAS DE SER SALUDABLE LE
						ALIMENTACIÓN	RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES NECESARIOS PARA EL
						PRESENTACIÓN PERSONAL	HORA DE ASISTIR A CUALQUIER COMPROMISO ,YA SEA
				3	MOTIVACIÓN	DESCANSO Y SUEÑO	DESCANSO Y POR LO MENOS SIETE HORAS DE SUEÑO, ESTO
						EJERCICIO FISICO	FISICO SE LOGRA LA MOTIVACION QUE NECESITA PARA INICIAR
						ACTITUD POSITIVA	ENTRENAMIENTOS COMO TAMBIEN LO APLICA PARA LOGRAR
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	COMPRENDE QUE EL ESFUERZO Y EL TRABAJO DURO SON LOS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	CONVIVENCIA DEPORTIVA	ARMONIOSA DEL GRUPO EN SUS ENTRENAMIENTOS, DONDE
						HABILIDADES SOCIALES	COMPAÑEROS,CREANDO NUEVOS VINCULOS Y AMISTADES
						AUTOMOTIVACIÓN	RENDIMIENTO EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS O
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	HIPOTESIS DE QUE UN NFOQUE ATENCIONAL EXTREMO ES
		RECREACION	CTIVIDADES LUDICAS Y RECREATI	1	JUEGOS DE INTEGRACION	MI NOMBRE ES Y MIS GUSTOS SON	APRENDE LOS NOMBRES DE SUS COMPAÑEROS Y SE DIVERTIO ACTIVAMENTE.
						VUELTA A LA TORTILLA	EJERCITA LA RESISTENCIA Y FAVORECE LA AUTOAFIRMACIÓN.
						EXPRESION EN CADENA	CONCENTRA LA ENERGIA EN UNA EXPRESIÓN CON TODO EL CUERPO, DESARROLLA EL ESPIRITU GRUPAL.
						MUELLE HUMANO	FORTALECE LA CONFIANZA . ESTIMULA EL EQUILIBRIO CORPORAL Y LA COOPERACIÓN
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA GOLOSA	DESARROLLA LA COORDINACIÓN VISOMOTORA , LA AGILIDAD, EL MOVIMIENTO Y LA MOTRICIDAD GRUESA
						SALTAR LA CUERDA	EJERCITA TODO EL CUERPO Y AGUDIZA LOS REFLEJOS Y LA CAPACIDAD DE REACCIÓN
						LA GALLINA CIEGA	DASARROLLA COORDINACIÓN AUDITIVA-MOTORA, MEJORA EL EQUILIBRIO Y LA ESTABILIDAD.
						CARRERA DE SACOS	COMPITE DE UNA FORMA SANA, HACE AMIGOS, SE DIVIERTE.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	APRENDER A MEZCLAR COLORES	ADQUIERE HABILIDAD PARA HALLAR SIMILITUDES ENTRE LOS TONOS
						ARTE CON CINTA ADHESIVA DE COLORES	DASARROLLA LA CREATIVIDAD Y SE DIVIERTE.
						PINTURA CON ESPONJAS	ESTIMULA Y ALERTA LA CREATIVIDAD.
						MANUALIDADES CON CARTON	POTENCIALIZA LA IMPORTANCIA DE LAS MANUALIDADES EN EL DESARROLLO INTEGRAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RODILLAS APOYADAS,SENTADILLAS,JUMP	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE
						BOMBA,SALTO,ELEVAR UNA BOMBA CON AGUA,CAMBIAR BRAZOS,FLEXION Y EXRENSION DE	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE
							FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE
						RELEVOS	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN I

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	COORDINA MOVIMIENTOS EN LOS EJERCICIOS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACION MOTRIZ.
						RITMO	EJECUTA MOVIMIENTOS RITMICOS COMO RESPUESTA A ESTIMULOS DADOS.
						EQUILIBRIO	REALIZA JUEGOS EN LOS QUE LA CONSISTENCIA DE SUS SALTOS AL CAER LE GENERAN GRAN CONTROL
						ORIENTACION	DETERMINA LA RELACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO EN RELACIÓN CON UN CAMPO DE ACCIÓN
						DIFERENCIACION	ADQUIERE CAPACIDAD PARA CONSEGUIR UN AJUSTE FINO ENTRE LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO.
						REACCIÓN	EJECUTA RAPIDAMENTE ACCIONES MOTORAS BREVES, ADECUADAS A UN ESTIMULO.
						ADAPTACIÓN	AGILIDAD EN LA EJECUCIÓN DE ACCIÓN ANTE LAS CIRCUNSTANCIAS O QUE CONTINUE LA ACCIÓN DE FORMA OPUESTA
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	CAMINA LENTAMENTE DE 5 A 10 MINUTOS CON EL FIN DE CALENTAR LOS MUSCULOS Y PREPARAR LOS MUSCULOS PARA
						CORRER	MANTIENE UNA INCLINACION HACIA ADELANTE DURANTE LA ZANCADA, ADECUADO BALANCEO DE LOS BRAZOS.
						SALTAR	PREPARA LAS ARTICULACIONES POR LA FLEXIÓN Y OSCILACIÓN DE LOS BRAZOZ PARA ATRÁS Y PARA ADELANTE.
						ATRAPAR	ADQUIERE DISPOSICIÓN PSICOFISICA PARA IR HACIA EL OBJETO.ADQUIERE CONTROL VISUAL SOBRE EL OBJETO.
						RODAR	UBICA LA LA FUNCIÓN DE LOS SEGMENTOS,TENIENDO EN CUENTA LA DIRECCION DEL DESPLAZAMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BA	1	FUERZA	ISOTONICA; PIERNAS , ES AQUELLA CUYA CONTRACCION	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES DE
						ISOTONICA; BRAZOS, ES AQUELLA CUYA CONTRACCION	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES DE
						ISOMETRICA; BRAZOS, PIERNAS Y TRONCO ES	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES DE
						ISOCINETICA; ES AQUELLA QUE GENERA CONTRACCIONES	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES DE
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EL DEPORTISTA MANTIENE UN OPTIMO RENDIMIENTO DURANTE LAS SECIONES DE ENTRENAMIENTO Y EN
						ANAEROBICA	EL DEPORTISTA MANTIENE UN ÓPTIMO RENDIMIENTO DURANTE LAS SECIONES DE ENTRENAMIENTO Y EN
				3	VELOCIDAD	CICLICA	EL DEPORTISTA MNTIENE EL RITO EN LOS DESPLAZAMIENTOS MEJORANDO SU TIEMPO EN CADA RECORRIDO.
						ACÍCLICA	EL DEPORTISTA MANEJA CAMBIOS DE RITMO Y APLICA AUMENTO EN LOS MISMO DEPENDIENDO DE LAS
						REACCIÓN	MANEJA LA REACIÓN EN EL CAPO DE JUEGO Y EN LOS MOMENTOS QUE LA PRACTICA DEPORTIVA LO EXIGE
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	EL DEPORTISTA AUMENTA EL RANGO DE MOVIMIENTO EN LOS DIFERENTES ENTRENAMIENTOS,DISMINUYE LA RIGIDEZ
						PASIVA	EL DEPORTISTA RECONOCE LA IMPORTANCIA DE MEJOR LA AMPLITUD DE SUS ARTICULACIONES , MEDIANTE LOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	Doble ritmo	Realizar doble ritmo por derecha con aros	Se da conocimiento de que pie va primero por el lado derecho y como debera caer despues de un doble ritmo
						Realizar doble ritmo por derecha con aros realizando el dribling en la mitad de la cancha	Se da el doble rimo con carrera y con dribling quetnado un obscaulto visual
						Realizar doble ritmo por derecha con aros realizando doble ritmo derecha que realice el movimiento de	Es importante de como realizar el movimiento para anara con una dificultad mayor que sera el defensor solo el estara acompañando el movimiento sin quitar el balon
						Se realizara el doble ritmo por izquierda con los aros	Se da conocimiento de que pie va primero por el lado derecho y como debera caer despues de un doble ritmo
						Se realizara doble ritmo por izquierda con un aro desde la mitad de la cancha	Se da el doble rimo con carrera y con dribling quetnado un obscaulto visual
				2	lanzamientos	Se realizara la tecnica de lanzamiento acostado	Identicar la tecnica y el movimiento de como debe der quedar el brazo y muñeca despues de realizar
						Se realizara la tecnica de lanzamiento debajo del aro	Identificar la secuencia de la tecnica
						Se realizara el lanzamiento en media distancia sin carrera	Identificar la secuencia del movimiento pero a media distancia
						Se dara el lanzamiento con carrera pero con parada	Se realizara con dificultad la tecnica de lanzamiento dando asi una dificultad que el entrenador dara
						Se dara el lanzamiento de media distancia con defensa	Se dara en juego real los movimientos para generar la adpatacion del mismo
				3	Dribling	Realizar dribling con mano derecha debajo de la rodilla	Identificar la velocidad de dribling y la intesidad de la misma ir corrigiendo la mirada al frente y no al balon
						Realizar con mano izquierda dribling debajo de las rodillas	Identificar la velocidad de dribling y la intesidad de la misma ir corrigiendo la mirada al frente y no al balon
						Enseñanza del cambio de frente por circuitos	Manejo de vambio de velocidad y de direccion mediante diferentes circuitos propuestos
						Realizar cambios de mano de frente enfretando el aro	Dar en juego real dando solo un cambio y dribling para atacar el aro
						Se dara juego de parejas una con balon y el otro sin balon	Proteccion del balon similtud del juego real
				4	DIFERENTES TIPOS DE PIVOT	saliendo del triple y recibiendo con pie interior y dejando	Manejo postural despues de una carrera
						saliendo del triple y recibiendo con pie interior y dejando	Manejo postural despues de una carrera
						Movimiento de pie de pivot con fintas debajo del aro	Deiferentes herramientas de ataque
						Pase sobre pie de pivot despues de caida en 1 tiempo	Manejo de postura corporal y toma de decision
		TEORICO		1	RECONOCER CONCEPTOS TÉCNICOS DEL DEPORTE	QUÉ ES TÉCNICA	RECONOCE LOS TERMINOS PROPIOS DEL DEPORTE.
						QUE ES SISTEMA	RECONOCE LOS TERMINOS PROPIOS DEL DEPORTE.
				2	REGLAMENTACION	AREA DE JUEGO	RECONOCE LAS DIMENSIONES Y FORMA DEL AREA DE JUEGO
						FORMATO DE JUEGO	EL JUGADOR ENTIENDE EL FORMATO DE JUEGO Y LO PONE EN PRÁCTICA.
						POSICIONES	EL JUGADOR SE UBICA EN EL CAMPO DE JUEGO Y ENTIENDE LA DE ROTACIÓN.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIRSE PARTE INTEGRANTE DE UN GRUPO	SE SIENTEN IDENTIFICADO CON EL RESTO DE LOS INTEGRANTES, A QUIENES ENTIENDEN COMO PARES.
						PERSEVERANCIA	ENTIENDE QUE EN OCASIONES SE DEBE CONTINUO PARA LOGRAR LO QUE SE PROPONE Y BUSCAR SOLUCIONES A LAS DIFICULTADES QUE SE PUEDAN
						COMUNICACIÓN	POTENCIALIZA EL DIALOGO COMO LA MEJOR MANERA DE SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS QUE SE PRESENTEN.
						COLABORACIÓN	EL JUGADOR CONSOLIDA RELACIONES DE COLABORACIÓN
						LENGUAJE APRECIATIVO	EL JUGADOR CELEBRA SUS LOGROS Y USA UN LENGUAJE APRECIATIVO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	ACEPTAN LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES
						COOPERACION	EL JUGADOR ES EL FUNDAMENTO PRINCIPAL DE COOPERACIÓN, QUE SE REFLEJAN EN LAS INTERACCIONES QUE TIENEN LUGAR ENTRE LOS JUGADORES
						IGUALDAD	EL JUGADOR ENTIENDE QUE TODOS TENEMOS DERECHO A SER TRATADO S POR IGUAL, RECONOCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR YA QUE GRACIAS A EL PODEMOS CRECER
						TRABAJO EN EQUIPO	RECONOCE QUE UN JUGADOR DEL TRABAJO INDIVIDUAL CON LA FINALIDAD DE ALCANZAR UNA META U OBJETIVO COMÚN.
						HUMILDAD	ENTIENDE LA HUMILDAD COMO UNA VIRTUD NECESARIA POSEE EL SER HUMANO EN RECONOCER SUS HABILIDADES, CUALIDADES Y CAPACIDADES, Y APROVECHARLAS PARA OBRAR
						COMPAÑERISMO	VALORA A SUS COMPAÑEROS Y APRENDE A ENTENDERLOS, DA LA IMPORTANCIA A LA UNIDAD QUE SURGE ENTRE EL GRUPO.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	IDENTIFICA CAMBIOS FISICOS DEL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES NECESARIOS PARA EL DESARROLLO ADECUADO DE SU CUERPO
						PRESENTACION PERSONAL	ENTIENDE QUE ESTOS FACTORES SON IMPORTANTES A LA HORA DE ASISTIR A CUALQUIER COMPROMISO ,YA SEA LABORAL, EDUCATIVO, YA QUE POR MEDIO DE ESTO PUEDE
						DESCANSO Y SUEÑO	ENTIENDE LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO Y SUEÑO, DESCANSO Y POR LO MENOS SIETE HORAS DE SUEÑO, ESTO PARA QUE REGENERE SUS CELULAS Y PUEDA DAR EL
						ASEO CORPORAL	ENTIENDE LA IMPORTANCIA DE EL ASEO Y HIGIENE PERSONAL YA QUE ESTO ADEMAS DE SER SALUDABLE LE AYUDA A MEJORAR SU APARIENCIA FISICA
						EJERCICIO	ENTIENDE LA IMPORTANCIA DE LA FRECUENCIA YA QUE CON ESTO REDUCE ENFERMEDADES Y SE SIENTE BIEN
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	ENTIENDE LA MOTIVACIÓN Y SUS COMPONENTES EN LOS ENTRENAMIENTOS COMO TAMBIEN LO APLICA PARA LOGRAR EL ÉXITO EN LO QUE SE PROPONGA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	COMPRENDE QUE EL ESFUERZO Y EL TRABAJO DURO SON LOS MOTORES DEL CRECIMIENTO PERSONAL.
						EJERCICIO FISICO	RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FISICO SE LOGRA LA MOTIVACION QUE NECESITA PARA INICIAR SUS LABORES DIARIAS CON LA MAYOR ENERGIA
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ENTIENDE LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN Y SUS HIPOTESIS DE QUE UN NFOQUE ATENCIONAL EXTREMO ES MÁS EFECTIVO EN RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO PERIDO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ARMONIOSA DEL GRUPO EN SUS ENTRENAMIENTOS, DONDE SE PRACTICA EL RESPETO Y LA SOLIDARIDAD
						HABILIDADES SOCIALES	ENTIENDE LA IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES CON LOS COMPAÑEROS,CREANDO NUEVOS VINCULOS Y AMISTADES CON LAS QUE DISFRUTAN DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE
						AUTOMOTIVACIÓN	ENTIENDE LA IMPORTANCIA DE LA AUTOMOTIVACIÓN RENDIMIENTO EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS O ENTRENAMIENTOS
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ADELANTE -ATRÁS	EL JUGADOR DESARROLLA LA VELOCIDAD YA SEA DE REACCION O DESPLAZAMIENTO, SE DIVIERTE.
						A POR TI A POR TA	EL JUGADOR DESARROLLA LA VELOCIDAD YA SEA DE REACCION O DESPLAZAMIENTO, SE DIVIERTE.
						CANGREJOS EN CIRCULOS	EL JUGADOR DESARROLLA LA VELOCIDAD YA SEA DE REACCION O DESPLAZAMIENTO, SE DIVIERTE.
						CARA O CRUZ	EL JUGADOR DESARROLLA LA VELOCIDAD YA SEA DE REACCION O DESPLAZAMIENTO, SE DIVIERTE.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	EL REY MANDA	EL JUGADOR SOCIALIZA , SE DIVIERTE Y ADQUIERE CULTURA.
						CARRERA DE ENCOSTALADOS	EL JUGADOR HACE AMIGOS, SE INTEGRA Y DIVIERTE.
						LLEVA ENCADENADA	EL JUGADOR SOCIALIZA , SE DIVIERTE Y ADQUIERE CULTURA.
						AROS Y BOTELLAS	EL JUGADOR SOCIALIZA , SE DIVIERTE Y ADQUIERE CULTURA.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	APRENDER A MEZCLAR COLORES	ADQUIERE HABILIDAD PARA HALLAR SIMILITUDES ENTRE LOS TONOS
						ARTE CON CINTA ADHESIVA DE COLORES	DASARROLLA LA CREATIVIDAD Y SE DIVIERTE.
						PINTURA CON ESPONJAS	ESTIMULA Y ALERTA LA CREATIVIDAD.
						MANUALIDADES CON CARTON	POTENCIALIZA LA IMPORTANCIA DE LAS MANUALIDADES EN EL DESARROLLO INTEGRAL.
						RODILLAS APOYADAS,SENTADILLAS,JUMP	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE
						SOMBRA SALTO ELEVAR UNA	

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

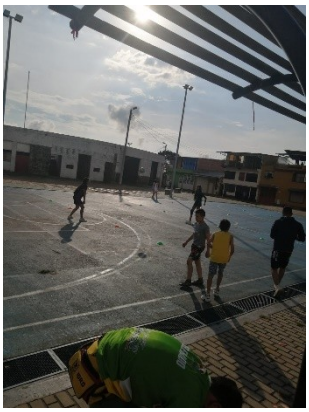
NIVEL FUNDAMENTACIÓN II

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	COORDINA MOVIMIENTOS EN LOS EJERCICIOS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACION MOTRIZ.
						RITMO	EJECUTA MOVIMIENTOS RITMICOS COMO RESPUESTA A ESTIMULOS DADOS.
						EQUILIBRIO	REALIZA JUEGOS EN LOS QUE LA CONSISTENCIA DE SUS SALTOS AL CAER LE GENERAN GRAN CONTROL
						ORIENTACION	EL ESPACIO Y EL TIEMPO EN RELACIÓN CON UN CAMPO DE ACCIÓN.
						DIFERENCIACION	ADQUIERE CAPACIDAD PARA CONSEGUIR UN AJUSTE FINO ENTRE LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO.
						REACCIÓN	EJECUTA RAPIDAMENTE ACCIONES MOTORAS BREVES, ADECUADAS A UN ESTIMULO.
						ADAPTACIÓN	CIRCUNSTANCIAS O QUE CONTINUE LA ACCIÓN DE FORMA ESTANTE
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	CAMINA LENTAMENTE DE 5 A 10 MINUTOS CON EL FIN DE CALENTAR LOS MUSCULOS Y PREPARAR LOS MUSCULOS PARA
						CORRER	MANTIENE UNA INCLINACIÓN HACIA ADELANTE DURANTE LA ZANCADA, ADECUADO BALANCEO DE LOS BRAZOS.
						SALTAR	PREPARA LAS ARTICULACIONES POR LA FLEXIÓN Y OSCILACIÓN DE LOS BRAZOZ PARA ATRÁS Y PARA ADELANTE.
						ATRAPAR	ADQUIERE DISPOSICION PSICOFISICA PARA IR HACIA EL OBJETO.ADQUIERE CONTROL VISUAL SOBRE EL OBJETO.
						RODAR	UBICA LA LA FUNCION DE LOS SEGMENTOS,TENIENDO EN CUENTA LA DIRECCION DEL DESPLAZAMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ISOTONICA; PIERNAS , ES AQUELLA CUYA CONTRACCION	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES DE
						ISOTONICA; BRAZOS, ES AQUELLA CUYA CONTRACCION	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES DE
						ISOMETRICA; BRAZOS, PIERNAS Y TRONCO ES	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES DE
						ISOCINETICA; ES AQUELLA LA QUE GENERA CONTRACCIONES	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES DE
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EL DEPORTISTA MANTIENE UN OPTIMO RENDIMIENTO DURANTE LAS SECIONES DE ENTRENAMIENTO Y EN
						ANAEROBICA	EL DEPORTISTA MANTIENE UN OPTIMO RENDIMIENTO DURANTE LAS SECIONES DE ENTRENAMIENTO Y EN
				3	VELOCIDAD	CICLICA	EL DEPORTISTA MINTIENE EL RITO EN LOS DESPLAZAMIENTOS MEJORANDO SU TIEMPO EN CADA RECORRIDO.
						ACÍCLICA	EL DEPORTISTA MANEJA CAMBIOS DE RITMO Y APLICA AUMENTO EN LOS MISMO DEPENDIENDO DE LAS
						REACCIÓN	MANEJA LA REACION EN EL CAMPO DE JUEGO Y EN LOS MOMENTOS QUE LA PRACTICA DEPORTIVA LO EXIGE
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	EL DEPORTISTA AUMENTA EL RANGO DE MOVIMIENTO EN LOS DIFERENTES ENTRENAMIENTOS,DISMINUYE LA RIGIDEZ
						PASIVA	EL DEPORTISTA RECONOCE LA IMPORTANCIA DE MEJOR LA AMPLITUD DE SUS ARTICULACIONES , MEDIANTE LOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	La triple amenza	La triple amenza es la triple amenaza sin defensa y todos en la linea final contando la	Manejo de las tres fintas de lanzamiento, de penetracion y de pase para tomar una buena opcion de juego
						Por parejas una en la mitad de la cancha la otra en la	Manejo de las tres fintas de lanzamiento, de penetracion y de pase para tomar una buena opcion de juego
						Por parejas una en la mitad de la cancha con balon dando un pase a	Manejo de las tres fintas de lanzamiento, de penetracion y de pase para tomar una buena opcion de juego
						Por parejas una en la mitad de la cancha pasandose el balon mientras	Manejo de las tres fintas de lanzamiento, de penetracion y de pase para tomar una buena opcion de juego
				2	CORTES	Por parejas una en la mitad de la cancha realizara corte en v y saldra a recibir el balón	Conocer las diferentes alternativas de recibir el balon bajo una situacion de juego y quedar en ventaja
						Por parejas se realizara corte puerta atrás sin defensa	Conocer las diferentes alternativas de recibir el balon bajo una situacion de juego y quedar en ventaja hacia el aro generando un 1-0
				3	PICK AND ROLL	Por parejas una en la mitad y el otro en el alero dando un	Manejo del espacio, ubicar los espacios pedir el balon y tomar la mejor decision al momento de definir
						Por parejas una en la mitad y el otro en el alero dando un	Manejo del espacio, ubicar los espacios pedir el balon y tomar la mejor decision al momento de definir
						Por parejas una en la mitad y el otro en el alero dando un	Manejo del espacio, ubicar los espacios pedir el balon y tomar la mejor decision al momento de definir
				4			
		TEORICO		1	RECONOCER CONCEPTOS TÉCNICOS DEL DEPORTE	QUÉ ES TÉCNICA	RECONOCE LOS TERMINOS PROPIOS DEL DEPORTE.
						QUE ES SISTEMA	RECONOCE LOS TERMINOS PROPIOS DEL DEPORTE.
				2	REGLAMENTACION	AREA DE JUEGO	RECONOCE LAS DIMENSIONES Y FORMA DEL AREA DE JUEGO
						FORMATO DE JUEGO	EL JUGADOR ENTIENDE EL FORMATO DE JUEGO Y LO PONE EN PRÁCTICA.
						POSICIONES	EL JUGADOR SE UBICA EN EL CAMPO DE JUEGO Y ENTIENDE LA DE ROTACION.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIRSE PARTE INTEGRANTE DE UN GRUPO	SE SIENTE IDENTIFICADO CON EL RESTO DE LOS INTEGRANTES, A QUIENES ENTIENDEN COMO PARES.
						PERSEVERANCIA	CONTINUO PARA LOGRAR LO QUE SE PROPONE Y BUSCAR SOLUCIONES A LAS DIFICULTADES QUE SE PUEDAN
						COMUNICACIÓN	POTENCIALIZA EL DIALOGO COMO LA MEJOR MANERA DE SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS QUE SE PRESENTEN.
						COLABORACIÓN	EL JUGADOR CONSOLIDA RELACIONES DE COLABORACIÓN
						LENGUAJE APRECIATIVO	EL JUGADOR CELEBRA SUS LOGROS Y USA UN LENGUAJE APRECIATIVO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	ACEPTAN LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES
						COOPERACION	EL DEPORTISTA ESTA EN CONSTANTE INTERACCIÓN CON LOS DEMÁS, LO QUE SE REFLEJAN EN LAS INTERACCIONES QUE TIENEN LUGAR ENTRE LOS JUGADORES
						IGUALDAD	EL DEPORTISTA ENTIENDE QUE TODOS TIENEN DERECHO A SER TRATADO S POR IGUAL, RECONOCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR YA QUE GRACIAS A EL PODEMOS CREAR UN
						TRABAJO EN EQUIPO	EL DEPORTISTA ENTIENDE QUE LA UNIÓN DE ESFUERZOS ES LA FINALIDAD DE ALCANZAR UNA META U OBJETIVO COMÚN.
						HUMILDAD	POSEE EL SER HUMANO EN RECONOCER SUS HABILIDADES, CUALIDADES Y CAPACIDADES, Y APROVECHARLAS PARA OTRAS
						COMPAÑERISMO	VALORA A SUS COMPAÑEROS Y APRENDE A ENTENDERLOS, DA LA IMPORTANCIA A LA UNIDAD QUE SURGE ENTRE EL GRUPO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	REALIZA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES NECESARIOS PARA EL DESARROLLO ADECUADO DE SU CUERPO.
						PRESENTACION PERSONAL	ESTABLECE QUE UNA DE LAS FACTORES MAS IMPORTANTES ES LA HORA DE ASISTIR A CUALQUIER COMPROMISO , YA SEA LABORAL, EDUCATIVO, YA QUE ESTO MEJORA DE ESTA FORMA
						DESCANSO Y SUEÑO	DESCANSO Y POR LO MENOS SIETE HORAS DE SUEÑO, ESTO PARA QUE ALCANCE SUS OBJETIVOS PARA
						ASEO CORPORAL	PERSONAL YA QUE ESTO ADEMAS DE SER SALUDABLE LE AYUDA A MEJORAR SU APARIENCIA
						EJERCICIO	FRECUENCIA YA QUE CON ESTO REDUCE ENFERMEDADES Y SE SIENTE BIEN
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	ACTITUD POSITIVA Y SUS COMPAÑEROS EN LOS ENTRENAMIENTOS COMO TAMBIEN LO APLICA PARA LOGRAR EL ÉXITO EN LO QUE SE PROPONGA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	COMPRENDE QUE EL ESFUERZO Y EL TRABAJO DURO SON LOS MOTORES DEL CRECIMIENTO PERSONAL.
						EJERCICIO FISICO	FISICO SE LOGRA LA MOTIVACION QUE NECESITA PARA INICIAR SUS LABORES DIARIAS CON LA MAYOR ENERGIA
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	HIPOTESIS DE QUE UN NIVOQUE ATENCIONAL EXTREMO ES MAS EFECTIVO EN RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ARMONIOSA DEL GRUPO EN SUS ENTRENAMIENTOS, DONDE SE PRACTICA EL RESPETO Y LA SOLIDARIDAD
						HABILIDADES SOCIALES	COMPAÑEROS,CREANDO NUEVOS VINCULOS Y AMISTADES CON LAS QUE DISFRUTAN DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE
						AUTOMOTIVACIÓN	RENDIMIENTO EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS O ENTRENAMIENTOS.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ADELANTE -ATRÁS	EL JUGADOR DESARROLLA LA VELOCIDAD YA SEA DE REACCION O DESPLAZAMIENTO, SE DIVIERTE.
						A PORTI A POR TA	EL JUGADOR DESARROLLA LA VELOCIDAD YA SEA DE REACCION O DESPLAZAMIENTO, SE DIVIERTE.
						CANGREJOS EN CIRCULOS	EL JUGADOR DESARROLLA LA VELOCIDAD YA SEA DE REACCION O DESPLAZAMIENTO, SE DIVIERTE.
						CARA O CRUZ	EL JUGADOR DESARROLLA LA VELOCIDAD YA SEA DE REACCION O DESPLAZAMIENTO, SE DIVIERTE.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	EL REY MANDA	EL JUGADOR SOCIALIZA , SE DIVIERTE Y ADQUIERE CULTURA.
						CARRERA DE ENCOSTALADOS	EL JUGADOR HACE AMIGOS, SE INTEGRA Y DIVIERTE.
						LLEVA ENCADENADA	EL JUGADOR SOCIALIZA , SE DIVIERTE Y ADQUIERE CULTURA.
						AROS Y BOTELLAS	EL JUGADOR SOCIALIZA , SE DIVIERTE Y ADQUIERE CULTURA.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	APRENDER A MEZCLAR COLORES	ADQUIERE HABILIDAD PARA HALLAR SIMILITUDES ENTRE LOS TONOS
						ARTE CON CINTA ADHESIVA DE COLORES	DASARROLLA LA CREATIVIDAD Y SE DIVIERTE.
						PINTURA CON ESPONJAS	ESTIMULA Y ALERTA LA CREATIVIDAD.
						MANUALIDADES CON CARTON	POTENCIALIZA LA IMPORTANCIA DE LAS MANUALIDADES EN EL DESARROLLO INTEGRAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RODILLAS APOYADAS,SENTADILLAS,JUMP	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE
						BOMBA,SALTO,ELEVAR UNA BOMBA CON AGUA,CAMBIAR	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE
						BRAZOS,FLEXION Y EXRENSION DE	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE
						RELEVOS	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE

INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO									
DEPORTE / MODALIDAD:			BALONCESTO						
MUNICIPIO:			SUPATÁ						
NOMBRE DEL FORMADOR:			CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ						
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO						FUNDAMENTACION 2		
	SEDE DE TRABAJO						Cancha techada		
9:00 AM A 11:0O AM	GRUPO						FUNDAMENTACION 1		
	SEDE DE TRABAO						Cancha techada		
11:00 AM A 1: 00 PM	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAO						Cancha techada		
3:00 PM A 5 PM	GRUPO		INICIACION		FUNDAMENTACION 2				
	SEDE DE TRABAJO		Cancha techada		Cancha techada				
5 PM A 7 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION 1		FUNDAMENTACION 1				
	SEDE DE TRABAJO		Cancha techada		Cancha techada				
7 PM A 9 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION 2		INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		Cancha techada		Cancha techada				
NOMBRE MONITOR			CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ						

ANEXO 4

TEMAS DE TRABAJO MES DE ABRIL		
INICIACION	FUNDAMENTACION I	FUNDAMENTACION II
HABILIDAD EN BALONCESTO EJERCICIO SLALOM	FINALIZACIONES A CANASTA POSTE ABAJO	HABILIDAD EN BALONCESTO 1*1 LLEGANDO EN Z
HABILIDADES EN BALONCESTO EJERCICIO CON DEFENSOR EN LOS TALONES	FINALIZACIONES A CANASTA CON AYUDA DEFENSIVA	HABILIDAD EN BALONCESTO 1*1 LLEGANDO
HABILIDAD EN BAONCESTO EJERCICIO EL RETROVISOR	FINALIZACIONES A CANASTA LANZADERA	HABILIDAD EN BALONCESTO 1*1 DONLE O NADA
JUEGOS DE INTEGRACION	TECNICA DE BITE EN BALONCESTO BASICO EN CUADRANTE	JUEGO PARTIDO
HABILIDAD EN BALONCESTO LLEGANDO	TECNICA DE BOTE EN BALONCESTO 1*1 CONTINUO	TECNICA DEL BOTE EN BALONCESTO EJERCICIO RELEVOS PASACALLE
HABILIDAD DE BALONCESTO EJERCICO EN Z	JUEGO PARTIDO	TECNICA DEL BOTE EN BALONCESTO EJERCICIO HIBRIDO DE 1*0 A 1*1 ESPEJO
JUEGO PARTIDO	TECNICA DE BOTE EN EL	TECNICA DE BOTE EN

	BALONCESTO 1*1 SPRINT	BALONCESTO 1*1 SODO
INICIACION 1		
	
FECHA Y LUGAR: ABRIL, SUPATÁ	**FECHA Y LUGAR: ABRIL, SUPATÁ**	
		
FECHA Y LUGAR: ABRIL, SUPATÁ	**FECHA Y LUGAR: ABRIL, SUPATÁ**	
FUNDAMENTACION I		

	
FECHA Y LUGAR: ABRIL, SUPATÁ	**FECHA Y LUGAR: ABRIL, SUPATÁ**
	
FECHA Y LUGAR: ABRIL, SUPATÁ	**FECHA Y LUGAR: ABRIL, SUPATÁ**
FUNDAMENTACION II	

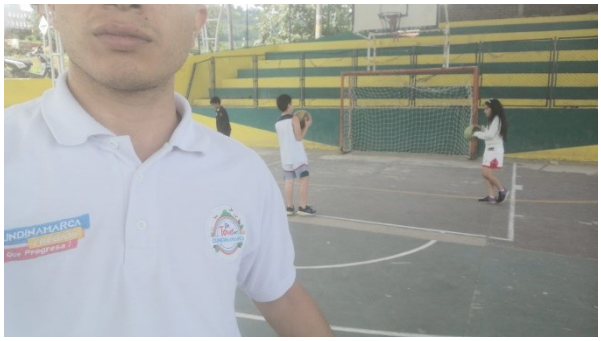
	
FECHA Y LUGAR: ABRIL, SUPATÁ	**FECHA Y LUGAR: ABRIL, SUPATÁ**
	
FECHA Y LUGAR: ABRIL, SUPATÁ	**FECHA Y LUGAR: ABRIL, SUPATÁ**

ANEXO 5

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
BALONCESTO ABRIL 2023 MUNICIPIO: SUPATÁ

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	1	1		1			4		2					2
7 AÑOS	2	1	2		1										3
8 AÑOS	1	3	1		3										4
9 AÑOS	1	1	1		1										2
10 AÑOS	1	3	1		3										4
11 AÑOS	1	3	1		3										4
12 AÑOS	3	2	3		2										5
13 AÑOS	1	2	1		2										3
14 AÑOS	2	4	2		4										6
15 AÑOS	1	1	1		1										2
16 AÑOS	2	5	2		5										7
17 AÑOS	3		3												3
TOTALES															45

ANEXO 6



ANEXO 7

PLANEACIONES MES DE ABRIL 2023

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	1/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Fomentar la disociación óculo-manual en el bote.			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La cualidad de ser responsable significa cuidar de sí mismo y de los demás, en respuesta a la confianza que las personas depositan entre nosotros. Cuando somos responsables, estamos expresando el sentido de comunidad y de compromiso que asumimos con los demás.	1. Una persona responsable se compromete e involucra con las actividades que realiza. El compromiso se traduce en actitudes de atención, empeño y participación activa en la toma de decisiones y en las tareas, así como en el trato solidario y respetuoso con los demás miembros del equipo.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA DEL BOTE (DRIBLING) EN EL BALONCESTO	EJERCICIO RELEVOS CON CAMBIO DE MANO	1. Asociar cambios de mano con cambios de dirección y cambios de ritmo. 2. Practicar cambios de mano con desplazamiento en situación real de partido.	1. Recrea muy bien una situación de contrataaque en la que el jugador debe realizar varios cambios de mano sobre bote de velocidad, combinando cambios de ritmo e incluso alternando paradas y salidas.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE (DRIBLING) EN EL BALONCESTO	EJERCICIO VEO CAMBIO	1. Trabajar bote, cambios de mano y percepción (toma de decisiones en menor medida).	1. El jugador que vuelve de haber realizado un tiro o una entrada a canasta, elige por qué lado volver a la fila. El siguiente jugador que realizará el tiro o la entrada a canasta deberá elegir el lado que quede libre.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE (DRIBLING) EN EL BALONCESTO	EJERCICIO CAJA DE CAMBIOS	1. Trabajar las distintas velocidades de desplazamientos con balón. 2. Practicar el tiro o las finalizaciones tras uno o varios cambios de mano.	1. Uno de los dos jugadores tendrá la iniciativa. Ambos jugadores salen desde media cancha. El jugador con la iniciativa empieza el ejercicio mientras su compañero va a la par. El jugador con la iniciativa decide en qué intervalo realizar la desaceleración y parada y hacia qué intervalos continuar (puede ser hacia adelante o hacia atrás).
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion, es ideal para trabajar cambios de ritmo, bote de retirada, salidas, cambios de mano, además, también se trabaja el juego de pies y los cambios de mano. se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para el proximo entrenamiento hay que llegar puntual y lleva a cabo las tareas y objetivos asignados de la mejor manera posible.	

OBSERVACIONES: VARIANTES. 1. Hay que realizar un determinado tipo de parada antes de tirar a canasta - 2. Hay que realizar un determinado cambio de mano antes de tirar a canasta. - 3. Hay que tirar a canasta desde una determinada ubicación. - 4. Hay que realizar alguna salida determinada.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	4/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Trabajar bote en velocidad, paradas, tiro a media y larga distancia			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El respeto es un valor muy importante que debemos cultivar día a día, en nuestro hogar, escuela, familia, amigos, con quienes nos rodean y el medio ambiente, para compartir en cordialidad y seguridad aplicando valores que permiten vivir en paz y armonía.	1. Se comparten experiencias, ideas, reflexiones, enfocadas en el valor del respeto, con la finalidad de invitar a participar con su valioso aporte de trato entre compañeros referentes a este valor, del cual subyace otros importantes valores, que permiten la formación de personas que se integran a la sociedad generando sana convivencia.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA DEL BOTE (DRIBLING) EN EL BALONCESTO	EJERCICIO RELEVOS PASACALLES	1. Resaltar la importancia de una parada controlada antes de tirar. 2. Realzar la importancia de un tiro único. 3. Fomentar el ir a por el balón en las recepciones en carrera.	Se colocan los jugadores agrupados por grupos formando filas repartidas a lo largo de una misma línea de fondo, el primer jugador de cada fila con balón. A la señal del entrenador, se inicia el ejercicio. Los primeros de cada fila salen con bote de velocidad y realizarán una parada y luego un tiro.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE (DRIBLING) EN EL BALONCESTO	EJERCICIO HIBRIDO ESPEJO	1. Afianzar el bote. 2. Inculcar el hábito de botar con la cabeza levantada.	1. Todos los jugadores con balón. Se agrupan los jugadores por parejas y se colocan frente a frente (cada uno en un lado de la media cancha). Uno de los dos jugadores lleva la iniciativa y realiza desplazamientos combinando y alternando cambios de mano y cambios de dirección. El otro jugador reflejará como si fuera un espejoa.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE (DRIBLING) EN EL BALONCESTO	EJERCICIO CODO	1. Practicar finalizaciones tras recibir en movimiento. 2.Finalizar con defensor llegando por detrás o por el lado.	1. Dividimos el grupo en dos filas. El primero de cada fila sale desde la unión de la línea lateral del área restringida con línea de fondo. Cuando el Entrenador (C) da un bote, los jugadores corren hacia el cono que tienen en frente. Lo rizan de fuera hacia adentro. El primero en salir del rizo recibe y finaliza. El jugador que no recibe defiende.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la tecnica del bote con el balon , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Variando recorrido ya sea variando posición de los conos. - 2.Variando el lado de entrada y de salida. - 3. Fijando determinados cambios de mano en cada canasta. - 4. Rodeando determinados objetos (conos o aros).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	6/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejorar Dominio del balon y la Coordincacion			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El compañerismo es el vínculo que se establece entre compañeros. Los compañeros son los individuos que forman algún tipo de grupo o comunidad y que persiguen un propósito u objetivo.	1. Cuando el equipo trabajan conjuntamente aprenden a respetarse y tratar unos con otros con la firme voluntad de mejorar como jugadores y como personas, habrá enormes probabilidades de que alcancen sus metas, puesto que el extra que aporta la motivación y la cohesión al producto final es más que notable.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO SLALOM	1. Mejorar bote de velocidad. 2. Mejorar cambios de mano en contraataque y finalizaciones. 3. Habituar a observar llegada de defensor y decidir cómo finalizar.	1. Dividimos el grupo en dos filas enfrentadas en una línea de fondo. Dividimos 3 calles (una central y dos laterales) colocando 2 parches de suelo (pueden ser conos) en cada calle interior, separando las calles laterales de la central.
20 MIN.		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO CON EL DEFENSOR EN LOS TALONES	1. Trabajar desplazamientos previos a recepción. 2. Realizar determinados tipos de paradas. 3. Localizar el Pie de Pivote en función del tipo de parada realizada. 4. Asociar las salidas disponibles en función del Pie de Pivote.	1. Van saliendo por parejas. Un entrenador (o un tercer compañero) situado en cabecera tiene un balón.El jugador atacante colocado debajo del aro y el defensor entre el atacante y la línea de fondo, ambos orientados hacia cabecera.
20 MIN.		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO EL RETROVISOR	1. Realzar la importancia de tener controlado al defensor en la finalización. 2. Tomar una decisión sencilla en función de la percepción.	1. Tenemos dos modalidades dentro del mismo ejercicio. Explicaremos ambas.Los jugadores se agrupan por parejas. Cada pareja con un balón. Se colocan en el círculo central, el defensor (con balón), un paso por detrás del atacante.
20 MIN.		JUEGOS	INTEGRACION	1. El ladron de Colas. 2. Mano de fuego.	1. Todos los jugadores con balón. Dividimos al grupo en 2 equipos del mismo número de personas. Cada jugador tendrá un pañuelo que se lo colocará como si fuera una cola. Delimitaremos un espacio “casa” en el que se colocarán los niños que no tengan pañuelo porque se lo hayan quitado. Cuando se quite una cola se podrá dar a un jugador del equipo que se lo hayan quitado. 2. Un jugador debe perseguir botando el balón al resto de compañeros/as que también van botando los balones e intentar tocar con la mano que no utiliza para botar el balón a un compañero/a que pasará a ser el perseguidor, el espacio de juego es media cancha. Así, sucesivamente y poco a poco iremos introduciendo variantes del juego para mantener la motivación del juego.
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las habilidades en baloncesto , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe trabajar con diferentes compañeros con los que no suelen trabajar, de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. En el inicio del ejercicio, los jugadores pueden ir por dónde quieran. - 2. El atacante tiene que ir por su banda más cercana y el defensor baja por calle central. - 3. Atacante y defensor van cada uno por su calle lateral más cercana. - 4. Atacante y defensor se cruzan de inicio y luego va cada uno por la calle lateral más alejada de dónde iniciaron el ejercicio. Progresan por esa calle hasta pasar el segundo parche de suelo y finalizar.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	8/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar de las habilidades de coordinación, equilibrio y percepción espacio-temporal.			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La justicia es uno de los valores fundamentales del ser humano, a través de ella se busca que cada individuo reciba lo que le pertenece independientemente de sus condiciones, lo que implica un reconocimiento y respeto total por los derechos humanos.	1. Dentro del ámbito deportivo, este concepto se utiliza para hacer alusión a las reglas y normas que condicionan los accionares de los jugadores y equipos.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO LLEGANDO EN Z	1. Iniciar en el fundamento de la Entrada a canasta 2. Habituar al atacante a medir trayectoria y velocidad del defensor. 3. Inculcar al defensor el hábito de colocarse en Posición Legal Defensiva para frenar al Jugador Con Balón	1. El concepto es sencillo: El defensor tiene que interceptar al JCB (Jugador con balon) de camino a la canasta y el atacante debe calcular la trayectoria del defensor y aplicar algún recurso aprendido previamente para acabar finalizando.
20 MIN.		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO LLEGANDO	1. Trabajar finalizaciones. 2. Cálculos de trayetorias. 3. Orientación defensiva. 4. Trabajo de apoyos.	1. Dos jugadores, uno defendiendo y otro con balón. El tercer jugador se puede colocar en cualquiera de las ubicaciones de 5 abiertos o desde la línea de fondo o de banda. El jugador con balón inicia el ejercicio sin (o con) bote y tiene que dar el pase al pasador. El defensor defiende ese primer pase.
20 MIN.		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 DOBLE O NADA	1. Habituar a apreciar el esfuerzo defensivo. 2. Mejorar el encadenamiento de esfuerzos. 3. Fomentar la Defensa del Jugador Con Balón. 4. Motivar el cambio de chip de defensa a ataque.	Se forman dos filas, cada una se coloca en 45º grados, guardando simetría. En una fila estarán el grupo de jugadores (o el equipo) atacante y en la otra fila el grupo o equipo que vaya a tener el rol de defensa. Todos los defensores empiezan su turno con balón. El entrenador se coloca en línea de fondo, justo debajo de la canasta.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las habilidades en baloncesto , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana durante el juego de partido si se comete una falta tecnica se avisara y entregara el balon al contrario siendo justos con las reglas de juego.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Los atacantes deben jugar el 1×1 con un determinado número de botes (máximo 3 botes). - 2. Los atacantes deben acabar lanzando desde un área determinada (dentro de la zona; fuera de la zona; desde el triple). - 3. Si los defensores recuperan el balón y luego no encestan, suman un punto. Si tras recuperar el balón además encestan, tendrán un punto extra si la canasta es de 2 puntos o 2 puntos extra si marcan un triple).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	11/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Afianzar las finalizaciones con entradas a canastas (o tiro)			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La cooperación es un elemento básico de la humanidad desde sus orígenes. Es un proceso por el cual una serie de individuos se unen con el fin de resolver un problema común o para conseguir algo que todos necesitan.	1. En un equipo de baloncesto cuando enfrentamos un partido, deben cooperar entre ellos y aportar lo máximo al proceso cooperativo (jugar lo mejor que puedan) para ganar el partido.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO FINALIZANDO CON AYUDA DEFENSIVA	1. Habituar a finalizar bajo el aro	1. Se forman dos filas, una saliendo desde debajo del aro y otra saliendo desde uno de los codos. El defensor saldrá desde debajo del aro y tendrá que rodear un objeto voluminoso situado en el taco contrario del lado desde el que sale el atacante. Por su parte, el atacante tendrá que pasar por fuera del objeto voluminoso colocado en el tiro libre.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO FINALIZANDO EN POSTE ABAJO	1. Habituar a finalizaciones bajo el aro. 2. Familiarizarse con la absorción de contacto.	1. Al inicio del ejercicio hay incertidumbre puesto que los roles no están pre-establecidos. Cada jugador se coloca a la altura del taco (con un pie pisando el taco y el otro día más próximo a la canasta). El entrenador, situado en el Tiro Libre, inicia el ejercicio pasando el balón a uno de los dos jugadores. El jugador que recibe el balón ataca y el otro que no ha recibido defiende.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO LANZADERA	1. Trabajar la salida de aro a aro 2. Fomentar la lectura en y la salida a canasta	1. El atacante sale y el defensor le persigue. Al llegar al Tiro Libre, el atacante realiza una breve pausa de 1 a 3 segundos mientras realiza cambios de mano y mantiene los pies activos. Tras esa breve pausa, el atacante rodea por fuera un cono a su elección. El defensor deberá ir al cono contrario para rodearlo también por fuera.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar en las finalizaciones a canasta, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe cooperar mas para que todos los compañeros mejoren las entradas a canasta.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Regular colocación de los conos (colocándolos en las esquinas de 45º del triple de Minibasket o de las medidas de canasta grande, para ajustar tiempo y espacio en el defensor llega (también se puede otorgar cierta ventaja al defensor permitiendo que sólo toque el cono). - 2. El defensor tiene la iniciativa a la hora de rodear el cono (el atacante rodeará el cono contrario). - 3. Otorgar ventaja al defensor o al atacante diciendo que basta con que toque el toque el cono que tiene que rodear.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades físicas en el baloncesto.			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El término de lealtad expresa un sentimiento de respeto y fidelidad hacia una persona, compromiso, comunidad, organizaciones, principios morales, entre otros.	1. Un individuo fiel en base a sus acciones o comportamiento. Es por ello, que una persona leal es aquella que se caracteriza por ser dedicada, y cumplidora e inclusive cuando las circunstancias son adversas, así como defender en lo que cree, por ejemplo: su equipo.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1xVARIOS PASILLO	1. Aumentar resistencia a los contactos.	1. En caso de estar agrupados por trío, se colocan los 2 defensores, uno en cada codo. En caso de ser 3 defensores, se colocan 2 en cada extremo del tiro libre y otro debajo del aro.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1xVARIOS GUANTELETE	1. Iniciar en el fundamento de la Entrada a canasta. 2. Habituar a situaciones reales de partido. 3. Acostumbrar al atacante a medir trayectoria y velocidad del defensor así cómo a emplear recursos aprendidos previamente. 4. Inculcar a los jugadores (JCB y defensores) el hábito de tratar con contactos.	1. El atacante tiene empieza en cabecera. Los 2 jugadores defensores van realizando desplazamientos defensivos laterales (el primero, sobre la línea de tiro y el segundo por encima del taco). En cuánto el Jugador Con Balón bota, los dos defensores deberán cerrarle el paso. El atacante tendrá que trazar la ruta más alejada de ambos defensores para retardar al máximo posible las interacciones que vayan a surgir.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO ACCION Y REACCION	1. Incrementar la velocidad de las fintas y salidas. 2. Mejorar la reacción defensiva ante la salida del jugador con balón	1. El ejercicio empieza de la siguiente forma. El entrenador se coloca detrás del jugador con balón de tal manera que el jugador situado enfrente no pueda ver la mano del entrenador tras el jugador con balón. El jugador con balón no puede ver la cara del entrenador. Los jugadores empezarán a pasarse el balón con pases de pecho. El entrenador dara la salida.
20 MIN.		JUEGO	TRADICIONALES	1. La lleva 2. Relevos.	1. Todos los jugadores con balón. Realizaremos el ejercicio en la mitad del campo de baloncesto aunque en el caso de que tengamos un grupo muy grande ampliaremos este. Designaremos a un jugador que será el que lo quede. Este jugador tendrá que intentar tocar a otro jugador mientras todos se desplazan botando el balón. 2. Juegos de relevos por equipos carreras velocidad.
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar en las finalizaciones a canasta, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser leal y competir con los compañeros que designe el entrenador y dar lo mejor de cada uno, de lo contrario deberan ayudar a reoger material del entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Finalizar sólo con entradas. - 2. Finalizar sólo con tiros fuera de la zona restringida. - 3. Finalizar sólo con triples. - 4. Establecer un número máximo de botes para resolver la situación de juego. - 5. Realizar el ejercicio desde una de las dos líneas de fondo para que los jugadores jueguen en cancha entera.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	15/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Movilizar fundamentos técnicos de bote enseñados previamente.			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El trabajo en equipo es una labor que se lleva a cabo a través de un conjunto de integrantes que tienen un objetivo común, aunque cada uno desarrolle sus tareas de forma individual para conseguirlo.	1. Los equipos se crean para aportar conocimiento, compartir información, criterios, y para conseguir un objetivo común gracias a las tareas que desarrolla cada miembro.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO BASICO EN CUADRANTE	1. Afianzar el juego 1×1. 2. Ajustar continuamente la Posición Legal Defensiva y la distancia de seguridad.	1. Dividimos el grupo por parejas y/o tríos. Cada grupo sale desde el inicio de la media cancha (el jugador atacante, en posición de triple amenaza, está en campo ofensivo y el defensor, en posición legal-defensiva y a distancia de seguridad, está en línea aro-balón).El defensor le pasa el balón al atacante y el atacante sale antes que hayan pasado 3 segundos.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO SPRINT	1. Inculcar el hábito de luchar por el balón. 2. Potenciar la velocidad de reacción. 3. Agilizar toma de decisiones en situaciones de 1×1. 4. Hacer series de velocidad en cancha.	1. Dos filas indias partiendo de círculo central (si estamos en media cancha) o desde línea de fondo (si estamos a cancha entera) con el primero de cada fila hombro con hombro con el primero de la otra fila india.Los dos jugadores deberán estar mirando al frente.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO CONTINUO	1. Habituar a jugar igualdades numéricas habiendo realizado el balance defensivo la totalidad del equipo defensivo o una parte del mismo. 2. Tener continuidad en la práctica del 1×1.	1. Un jugador con balón inicia el ataque hacia una media cancha en la que está esperando un jugador defensor.Una vez resuelto (el atacante anota o el defensor recupera el balón), el jugador con la posesión del balón se dirige a la otra media cancha para jugar 1×1.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la tecnica del bote, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe trabajar en equipo para realizar los ejercicios correctamente, de lo contrario deberan ayudar a reoger material del entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. El 1×1 se inicia con un jugador saliendo de cada esquina de la media cancha. - 2. El 1×1 se inicia con un jugador desde cada calle interior. - 3. El 1×1 se juega desde la calle central. - 4. Se pone un máximo de botes para jugar el 1×1. Puede variar dependiendo desde dónde se juegue (a mayor cercanía del aro, menor número de botes).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	18/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Trabajar el fundamento del pase en mano.			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La humildad es una virtud humana atribuida a quien ha desarrollado conciencia de sus propias limitaciones y debilidades, y obra en consecuencia. La humildad es un valor opuesto a la soberbia.	1. Reconocer los errores ante los demás constituye un acto de humildad. Una persona que actúa con humildad no tiene complejos de superioridad ni tiene la necesidad de recordar constantemente a los demás sus éxitos y logros; mucho menos los usa para pisotear a las personas de su entorno.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO DE PASE MANO A MANO	1. Mejorar la toma de decisiones en situaciones de desigualdad numérica.	Se colocan las filas y sale uno por uno para no estorbar y que no haya confusiones. Se recomienda trabajar estos ejercicios a modo de rueda cuando no haya oposición. Si se trabajan desigualdades numéricas se recomiendan rotaciones sencillas para que se pueda jugar de la forma más fluida posible.
20 MIN.		FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO DE PASES RAPIDOS	1. Activación de manos. 2. Tomar decisiones fáciles rápidamente. 3. Habituar a disociar mirada en el pase. 4. Mejorar orientación espacial.	1. Se colocan tres jugadores en semi-círculo, dos con balón y un tercero sin balón, separados por 2 o 3 metros de distancia. El cuarto jugador se coloca frente a ellos, con un balón. Tendrá el rol de pasador principal. El pasador dará un pase a un jugador que tenga balón. El receptor tendrá que pasar su balón a su compañero sin balón antes de recibir el pase que le dio el pasador. Una vez controlado tendrá que devolverlo al instante. El pasador recibe el pase de vuelta y se dispondrá a dar otro pase a otro compañero con balón y así sucesivamente.
20 MIN.		FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO HIBRIDO	1. Automatizar mecánica de tiro. 2. Realizar volumen de tiro.	Se empieza distribuyendo parejas de forma equilibrada a ambas canastas. El entrenador inicia el ejercicio. Cada pareja se dirige a una canasta. El jugador 1 de la pareja tira a canasta hasta marcarla y el jugador 2 coge los rebotes en caso de fallo. Cuando el jugador 1 haya encestado, irán a la otra canasta y cambiarán los roles.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la fundamentos del pase, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser mas humildes a la hora de trabajar con los compañeros sin criticas y ayudar a mejorar a los demas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Se puede obligar a los atacantes a tomar decisiones dándole "libre albedrío" a los defensores. - 2. La inclusión de las fintas da mucho juego de cara a fomentar la creatividad de los atacantes.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	20/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Potenciar reacción rápida en el momento del pase.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Obediencia es la acción de obedecer especialmente en organizaciones jerárquicas. Se trata del cumplimiento de un mandato o una orden.	1. Obedecer los ejercicios del entrenamiento a la orden del entrenador y demas directrices antes, durante y despues del entreno.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO SUPERIORIDAD NUMERICA NO ASEGURADA	1. Agilizar la lectura de los últimos metros. 2. Trabajar velocidad gestual. 3. Fomentar la recuperación defensiva. 4. Afianzar el concepto de último defensor.	1. Superioridad Numérica no asegurada es sencillo y recrea de forma intuitiva una situación 2×1 de contrataque con un segundo defensor llegando.
20 MIN.		FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO VELOCIDAD, TIRO Y RESISTENCIA	1. Recuperar/optimizar resistencia 2. Trabajar la velocidad en cancha. 3. Entrenar resistencia de forma funcional.	1. Cada grupo de 4 con dos balones, hay uno con balón cerca del tiro libre de cada canasta y otro en cada esquina (se tiene que establecer un sentido de desplazamiento de todo el ejercicio). Luego se podría cambiar el sentido de desplazamiento (en este ejemplo lo hemos hecho en el sentido contrario a las agujas del reloj.
20 MIN.		FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCIO RECEPCIONES EN CARRERA	1. Practicar pases y tiro tras recepciones en carrera y parada.	1. El ejercicio empieza con un pase del jugador que tiene el balón al jugador sin balón. Los 2 se van pasando el balón hasta llegar a la canasta contraria. El jugador que reciba el pase ya dentro del triple finaliza con tiro o entrada. El otro recibe el pase del jugador de la línea de fondo con balón y finaliza.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la fundamentos del pase, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe obedecer todo lo que el entrenador indique durante el entrenamiento , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Establecer un máximo número de botes por jugador. - 2. Establecer un máximo número de pases y/o de botes para resolver el 2×2. - 3. Resolver en un tiempo determinado con cuenta atrás (4-6 segundos). - 4. Modificar las distancias de referencia: - 5. Distancia inicial entre los dos atacantes. - 6. Ubicación de último defensor. - 7. Marca que debe llegar a pisar el primer defensor para recuperar (así se asegura que robe con intención).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	22/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Automatizar el hábito de pasar y cortar			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La autodisciplina es el tipo de disciplina que una persona tiene para consigo misma. Dicho de otro modo, es la capacidad de una persona de comprometerse con sus planes y proyectos, conservando una conducta deseada incluso cuando preferiría hacer otra cosa.	1. Fijarse una meta y tener la motivación para cumplirla. Ser disciplinado lo ayudará a ser más responsable con sus deberes y a encontrar la forma de lograr los objetivos que se proponga.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	LINEAS DE PASE	EJERCICIO CON PASADOR	1. Trabajar línea de pase. 2. Mejorar defensa de corte hacia el aro. 3. Acostumbrar a los jugadores a realizar trabajo previo a recepción.	1. Dos jugadores, uno defendiendo y otro con balón. El tercer jugador se puede colocar en cualquiera de las ubicaciones de 5 abiertos o desde la línea de fondo o de banda. El jugador con balón inicia el ejercicio sin (o con) bote y tiene que dar el pase al pasador. El defensor defiende ese primer pase. Una vez dado el pase, el atacante sin balón corta hacia el aro y el defensor debe defender el corte
20 MIN.		LINEAS DE PASE	EJERCICIO HIBRIDO COMPAÑERO AL REBOTE	1. Automatizar mecánica de tiro. 2. Realizar volumen de tiro.	1. Para aprovechar al máximo la cancha entera, se empieza distribuyendo parejas de forma equilibrada a ambas canastas. El entrenador inicia el ejercicio. Cada pareja se dirige a una canasta. El jugador 1 de la pareja tira a canasta hasta marcarla y el jugador 2 coge los rebotes en caso de fallo. Cuando el jugador 1 haya encestado, irán a la otra canasta y cambiarán los roles.
20 MIN.		LINEAS DE PASE	EJERCICIO 2×2 – 4 ESQUINAS FRONTAL	1. Afianzar juego libre 2×2. 2. Agilizar lectura 2×2.	1. Se hacen 4 filas en cada esquina de la media cancha. Una de las dos filas de las esquinas de línea de fondo de la fila con balon. El ejercicio empieza con un pase a la otra esquina de la línea de fondo.Mientras da el pase, el jugador 1 que lo dio se va a la diagonal contraria a defender.El jugador 2 da el pase a jugador 3 mientras se va a defender a jugador 4.Cuando el jugador 3 recibe el balón, da el pase a jugador 4 y corta hacia el aro.
20 MIN.		JUEGO	CIRCUITOS RECREATIVOS	1. Circuito de Tiros. 2. Circuito de Punteria.	1. Cada jugador completa el circuito de manera continuada. Inicia con bote en zig- zag para finalizar con tiro. Posteriomente se dirige hacia el 2º balón, gira alrededor del cono y finaliza con tiro. Seguidamente busca el balón situado en el lateral conduce para girar por detrás del 2º cono y finaliza con tiro. Finalmente recoge el 4º balón y tras conducir entrega para que su compañero inicie el circuito. 2. Cada jugador empieza la primera estacion pasando el zigzag con una sola mano arrastrando el balon, el siguiente vamos a tumbar los conos ubicados bolos, la siguiente estacion ubicaremos un cono a 2 metros y lanzareos los aros para entren dentro del cono y asi finalizar lanzando a canasta para terminar el circuito.
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la las lineas de pase en el baloncesto, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe tener autodisciplina a la hora de cumplir el objetivo del entrenamiento para mejorar como deportista.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Se recomienda hacer varias rondas porque la dinámica es sencilla y a los jugadores les gusta siempre tirar. - 2. Además, se trabaja muybien aspectos como la concentración, la carga psicológica y la tolerancia a la frustración/resiliencia.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	25/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Inculcar pautas para organizar transición defensiva y ofensiva.			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Participación es la acción de involucrarse en cualquier tipo de actividad de forma intuitiva o cognitiva.	1. Es necesario promover la participación del jugador en todos los espacios de convivencia de esta manera se involucra a todos a tomar parte en las decisiones y acciones necesarias así cada uno aporta lo que pueda dar, algo positivo y valioso para llegar a un fin en conjunto e impactar a otros con lo que tenemos dentro.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TRANSICION DEFENSIVA	EJERCICIO CONTINUO	1. Habituar a jugar igualdades numéricas habiendo realizado el balance defensivo la totalidad del equipo defensivo o una parte del mismo. 2. Tener continuidad en la práctica del 2×2.	1. En caso de ser 6 jugadores, 3 equipos de 2 jugadores.En caso de ser 5 jugadores, 2 equipos de 2 jugadores y 1 equipo de 1 jugador (habrá una pauta de rotación).En caso de ser 7 jugadores, 3 equipos de 2 jugadores y 1 jugador en media cancha (habrá una pauta de rotación).En caso de ser 8 jugadores, 3 equipos de 2 jugadores y 1 jugador en cada lado de la media cancha (habrá una pauta de rotación).
20 MIN.		TRANSICION DEFENSIVA	EJERCICIO SENDINO	1. Mejorar forma física. 2. Integrar trabajo físico de velocidad y resistencia en cancha. 3. Aprovechar calles.	1. Se distribuyen 4 jugadores en línea de fondo. El jugador de una esquina con balón da el pase al jugador más próximo. Luego ése jugador que ha recibido el pase decide si pasársela al siguiente o al de la otra esquina. Irá con la persona a la que se la pase. El que dio el primer pase y el que no recibió el segundo pase serán defensores.
20 MIN.		TRANSICION DEFENSIVA	EJERCICIO PAREJA MISTERIOSA	1. Afianzar juego libre 2×2. 2. Agilizar lectura 2×2.	1. Se inicia el 2×2. En cuánto haya un robo o un rebote (ya sea defensivo u ofensivo), todos los jugadores, tengan o no balón, deberán salir fuera de la línea de 3 puntos. El jugador con balón se la pasará a uno de los 3 jugadores sin balón y a quien se la pase será su nueva pareja. Los otros dos que no recibieron el pase defenderán, teniendo que decidir rápidamente quién defiende a quién en función de sus respectivas colocaciones (o pautas marcadas por el entrenador).
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar el trabajo defensivo en el baloncesto, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe participar mas y proponer ejercicios para trabajar durante la sesion de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Establecer un máximo de botes por jugador. - 2. Establecer un máximo número de pases. - 3. Hay que resolver en un tiempo determinado con cuenta atrás (7-5 segundos).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	27/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Conjugar carreras cortas con paradas equilibradas y tiro.			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Se conoce como perseverancia a la duración permanente o continua de una cosa o la firmeza y constancia en una acción.	1. La perseverancia es un valor importante que forma parte del desarrollo de la persona y de las relaciones interpersonales. En toda relación o equipo se presentan conflictos y es necesario tener perseverancia y control para resolverlos y no tener miedo al fracaso o a los errores para superarlos y así mejorar y crecer personalmente.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TIRO Y FINALIZACIONES	EJERCICIO 5 TIROS EN 24 SEGUNDOS	1. Focalizar en el siguiente lanzamiento. 2. Afinar parada para depurar mecánica de tiro.	1. Los jugadores no tiradores se colocan, con un balón cada uno, debajo de cada canasta. Uno de ellos será el primer pasador y otro el segundo pasador. El jugador que va a tirar se coloca detrás de un cono. El primer pasador le pasa el balón. El tiempo se inicia justo cuando el tirador recibe el primer pase. Tras haber tirado se irá al otro cono de la misma canasta para recibir el segundo pase. Mientras, el primer pasador estará cogiendo el rebote para dirigirse a la otra canasta.
20 MIN.		TIRO Y FINALIZACIONES	EJERCICIO VELOCIDAD, TIRO Y RESISTENCIA	1. Recuperar/optimizar resistencia 2. Trabajar la resistencia en cancha. 3. Entrenar resistencia de forma funcional.	1. Cada grupo de 4 con dos balones, hay uno con balón cerca del tiro libre de cada canasta y otro en cada esquina (se tiene que establecer un sentido de desplazamiento de todo el ejercicio). Luego se podría cambiar el sentido de desplazamiento (en este ejemplo lo hemos hecho en el sentido contrario a las agujas del reloj.
20 MIN.		TIRO Y FINALIZACIONES	EJERCICIO DE TIRO – TRIO ACTIVO	1. Mejorar el tiro tras parada (se le puede añadir con giro y/o tras cambio de mano). 2. Realizar volumen de tiro.	1. La jugadora sin balón dispuesta en el área de lanzamiento (fuera de la zona), una pasadora con balón bajo el aro y una tercera con balón también bajo el aro. La pasadora que da el primer pase va a puntear a la par que cierra el rebote. Fundamental trabajar pautas de comunicación (cantar "Tiro" cuando el balón salga de las manos de la tiradora).
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar tiro y finalizaciones, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe tener perseverancia para cumplir con el objetivo de la seion con los ejercicios.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Hay que tirar de 2 (a media larga distancia -fuera de la zona). - 2. Hay que finalizar con tiros dentro de la zona. - 3. Se puede ampliar el tiempo para tener posibilidad de realizar más tiros (cuidado que el ejercicio no pierda explosividad).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	29/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Automatizar mecánica de tiro			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Es una capacidad humana positiva y una característica del carácter que implica el propio control de los impulsos y reacciones ante ciertos estímulos del mundo social, manejando las emociones y comportamiento en la interacción con los demás.	1. en relación a nuestro temperamento, si es que tenemos una tendencia de mal genio, saber controlarse, esto ayuda a la persona a no estallar ante cualquier contratiempo que pueda padecer.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TIRO Y FINALIZACIONES	EJERCICIO DE TIRO BOMBARDEO	1. Realizar volumen de tiro. 2.Trabajar tiro tras bote. 3. Incidir en trabajo de apoyos de la parada previa al tiro.	1. Se distribuyen a los jugadores en 3 grupos, formando cada grupo una fila india con los primeros jugadores colocados en 45º izquierda, cabecera y 45º derecha. El entrenador da la señal de inicio del ejercicio y el primero cada fila sale hacia el aro dando un bote para pararse y lanzar a canasta. Tras el tiro, el jugador se auto-rebotea y se vuelve a colocar en la fila. En cuánto el primero jugador ha realizado su tiro, sale el siguiente de la fila.
20 MIN.		TIRO Y FINALIZACIONES	EJERCICIO FLECHA DE TIRO	1. Realizar volumen de tiro. 2.Automatizar mecánica de tiro	1. Los jugadores se colocan formando una fila india desde el círculo central y todos con balón salvo la primera persona de la fila. El primero de la fila sale hacia el aro y se abre para recibir. El primero de la fila, jugador con balón (jugador 2) da el pase a jugador 1 y se abre hacia el lado opuesto. Jugador 1 tira y va a por su propio rebote y vuelve a la fila. Jugador 3 da el pase a jugador 2 y así sucesivamente.
20 MIN.		TIRO Y FINALIZACIONES	EJERCICIO LANZA DE TIRO	1. Aplicar fundamento del Pie de Pivote 2. Automatizar mecánica de tiro. 3. Realizar volumen de tiro.	1. Los jugadores se colocan formando dos filas indias. Una colocada en el centro del campo orientado hacia el aro y otra en línea de fondo orientada hacia cabecera. El primer jugador de una de las dos filas empieza sin balón. Sale a recibir un pase del otro primer jugador con balón situado en la otra fila. Mientras recibe realiza una parada en 1, 2 o 3 tiempos y pivote para reorientarse y lanzar a canasta. Una vez reorientado, tira y auto-rebotea.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar tiro y finzalizaciones, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Se hace algún tipo de finta (de salida o de pase) antes de tirar. - 2. Se hace un cambio de mano, bote lateral o step-back antes de tirar. - 3. Se tira hasta que se marque canasta. - 4. En vez de tirar se hace una entrada a canasta.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	1/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Trabajar bote en velocidad, paradas, tiro a media y larga distancia			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El respeto es un valor muy importante que debemos cultivar día a día, en nuestro hogar, escuela, familia, amigos, con quienes nos rodean y el medio ambiente, para compartir en cordialidad y seguridad aplicando valores que permiten vivir en paz y armonía.	1. Se comparten experiencias, ideas, reflexiones, enfocadas en el valor del respeto, con la finalidad de invitar a participar con su valioso aporte de trato entre compañeros referentes a este valor, del cual subyace otros importantes valores, que permiten la formación de personas que se integran a la sociedad generando sana convivencia.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO RELEVOS PASACALLES	1. Resaltar la importancia de una parada controlada antes de tirar. 2. Realzar la importancia de un tiro único. 3. Fomentar el ir a por el balón en las recepciones en carrera.	Se colocan los jugadores agrupados por grupos formando filas repartidas a lo largo de una misma línea de fondo, el primer jugador de cada fila con balón. A la señal del entrenador, se inicia el ejercicio. Los primeros de cada fila salen con bote de velocidad y realizarán una parada y luego un tiro.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO HIBRIDO DE 1×0 a 1×1 ESPEJO	1. Afianzar el bote. 2. Inculcar el hábito de botar con la cabeza levantada.	1. Todos los jugadores con balón. Se agrupan los jugadores por parejas y se colocan frente a frente (cada uno en un lado de la media cancha). Uno de los dos jugadores lleva la iniciativa y realiza desplazamientos combinando y alternando cambios de mano y cambios de dirección. El otro jugador reflejará como si fuera un espejoa.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 CODO	1. Practicar finalizaciones tras recibir en movimiento. 2.Finalizar con defensor llegando por detrás o por el lado.	1. Dividimos el grupo en dos filas. El primero de cada fila sale desde la unión de la línea lateral del área restringida con línea de fondo. Cuando el Entrenador (C) da un bote, los jugadores corren hacia el cono que tienen en frente. Lo rizan de fuera hacia adentro. El primero en salir del rizo recibe y finaliza. El jugador que no recibe defiende.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la tecnica del bote con el balon , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Variando recorrido ya sea variando posición de los conos. - 2.Variando el lado de entrada y de salida. - 3. Fijando determinados cambios de mano en cada canasta. - 4. Rodeando determinados objetos (conos o aros).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	4/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Afianzar las finalizaciones con entradas a canastas (o tiro)			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La cooperación es un elemento básico de la humanidad desde sus orígenes. Es un proceso por el cual una serie de individuos se unen con el fin de resolver un problema común o para conseguir algo que todos necesitan.	1. En un equipo de baloncesto cuando enfrentamos un partido, deben cooperar entre ellos y aportar lo máximo al proceso cooperativo (jugar lo mejor que puedan) para ganar el partido.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1×1 FINALIZANDO CON AYUDA DEFENSIVA	1. Habituar a finalizar bajo el aro 2. Absorber contacto defensivo de un defensor en llegada.	1. Se forman dos filas, una saliendo desde debajo del aro y otra saliendo desde uno de los codos. El defensor saldrá desde debajo del aro y tendrá que rodear un objeto voluminoso situado en el taco contrario del lado desde el que sale el atacante. Por su parte, el atacante tendrá que pasar por fuera del objeto voluminoso colocado en el tiro libre.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1×1 FINALIZANDO EN POSTE ABAJO	1. Habituar a finalizaciones bajo el aro. 2. Familiarizarse con la absorción de contacto.	1. Al inicio del ejercicio hay incertidumbre puesto que los roles no están pre-establecidos. Cada jugador se coloca a la altura del taco (con un pie pisando el taco y el otro día más próximo a la canasta). El entrenador, situado en el Tiro Libre, inicia el ejercicio pasando el balón a uno de los dos jugadores. El jugador que recibe el balón ataca y el otro que no ha recibido defiende.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1×1 LANZADERA	1. Trabajar la salida de reverso. 2. Fomentar la lectura en y tras la salida del reverso.	1. El atacante sale y el defensor le persigue. Al llegar al Tiro Libre, el atacante realiza una breve pausa de 1 a 3 segundos mientras realiza cambios de mano y mantiene los pies activos. Tras esa breve pausa, el atacante rodea por fuera un cono a su elección. El defensor deberá ir al cono contrario para rodearlo también por fuera.
20 MIN.		JUEGO	DE INTEGRACION	1. Comecocos. 2.Buldog.	1. Todos los jugadores con balón. Jugaremos por la mitad del campo. Un jugador será el que la queda y tendrá que intentar coger a otro para que este la quede. Los jugadores solo podrán desplazarse por encima de las líneas del campo y sin salirse de la dirección de estas. 2. Todos los jugadores con balón. Uno de ellos, que será el que la quede, se colocará en la línea del centro de campo. El resto de los jugadores se colocarán en la línea de fondo de uno de los dos campos. Cuando el jugador que se encuentra en el centro del campo grite "buldog" todos los jugadores que estaban en la línea de fondo intentarán llegar hasta la línea de fondo del otro campo sin que el jugador del centro les toque. Si el jugador que se encuentra en el centro toca a algún jugador este pasará a quedarla con él.
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar en las finalizaciones a canasta, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe cooperar mas para que todos los compañeros mejoren las entradas a canasta.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Regular colocación de los conos (colocándolos en las esquinas de 45º del triple de Minibasket o de las medidas de canasta grande, para ajustar tiempo y espacio en el defensor llega (también se puede otorgar cierta ventaja al defensor permitiendo que sólo toque el cono). - 2. El defensor tiene la iniciativa a la hora de rodear el cono (el atacante rodeará el cono contrario). - 3. Otorgar ventaja al defensor o al atacante diciendo que basta con que toque el toque el cono que tiene que rodear.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	6/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Potenciar reacción rápida en el momento del pase.			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Obediencia es la acción de obedecer especialmente en organizaciones jerárquicas. Se trata del cumplimiento de un mandato o una orden.	1. Obedecer los ejercicios del entrenamiento a la orden del entrenador y demas directrices antes, durante y despues del entreno.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO 2×1+1 – SUPERIORIDAD NUMERICA NO ASEGURADA	1. Agilizar la lectura de los últimos metros. 2. Trabajar velocidad gestual. 3. Fomentar la recuperación defensiva. 4. Afianzar el concepto de último defensor.	1. Superioridad Numérica no asegurada es sencillo y recrea de forma intuitiva una situación 2×1 de contrataque con un segundo defensor llegando.
20 MIN.		FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO 1×0 VELOCIDAD, TIRO Y RESISTENCIA	1. Recuperar/optimizar resistencia 2. Trabajar la resistencia en cancha. 3. Entrenar resistencia de forma funcional.	1. Cada grupo de 4 con dos balones, hay uno con balón cerca del tiro libre de cada canasta y otro en cada esquina (se tiene que establecer un sentido de desplazamiento de todo el ejercicio). Luego se podría cambiar el sentido de desplazamiento (en este ejemplo lo hemos hecho en el sentido contrario a las agujas del reloj.
20 MIN.		FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCIO RECEPCIONES EN CARRERA	1. Practicar pases y tiro tras recepciones en carrera y parada.	1. El ejercicio empieza con un pase del jugador que tiene el balón al jugador sin balón. Los 2 se van pasando el balón hasta llegar a la canasta contraria. El jugador que reciba el pase ya dentro del triple finaliza con tiro o entrada. El otro recibe el pase del jugador de la línea de fondo con balón y finaliza.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la fundamentos del pase, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe obedecer todo lo que el entrenador indique durante el entrenamiento , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Establecer un máximo número de botes por jugador. - 2. Establecer un máximo número de pases y/o de botes para resolver el 2×2. - 3. Resolver en un tiempo determinado con cuenta atrás (4-6 segundos). - 4. Modificar las distancias de referencia: - 5. Distancia inicial entre los dos atacantes. - 6. Ubicación de último defensor. - 7. Marca que debe llegar a pisar el primer defensor para recuperar (así se asegura que robe con intención).

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	8/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Movilizar fundamentos técnicos de bote enseñados previamente.			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El trabajo en equipo es una labor que se lleva a cabo a través de un conjunto de integrantes que tienen un objetivo común, aunque cada uno desarrolle sus tareas de forma individual para conseguirlo.	1. Los equipos se crean para aportar conocimiento, compartir información, criterios, y para conseguir un objetivo común gracias a las tareas que desarrolla cada miembro.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 BASICO EN CUADRANTE	1. Afianzar el juego 1×1. 2. Ajustar continuamente la Posición Legal Defensiva y la distancia de seguridad.	1. Dividimos el grupo por parejas y/o tríos. Cada grupo sale desde el inicio de la media cancha (el jugador atacante, en posición de triple amenaza, está en campo ofensivo y el defensor, en posición legal-defensiva y a distancia de seguridad, está en línea aro-balón).El defensor le pasa el balón al atacante y el atacante sale antes que hayan pasado 3 segundos.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 SPRINT	1. Inculcar el hábito de luchar por el balón. 2. Potenciar la velocidad de reacción. 3. Agilizar toma de decisiones en situaciones de 1×1. 4. Hacer series de velocidad en cancha.	1. Dos filas indias partiendo de círculo central (si estamos en media cancha) o desde línea de fondo (si estamos a cancha entera) con el primero de cada fila hombro con hombro con el primero de la otra fila india.Los dos jugadores deberán estar mirando al frente.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 CONTINUO	1. Habituar a jugar igualdades numéricas habiendo realizado el balance defensivo la totalidad del equipo defensivo o una parte del mismo. 2. Tener continuidad en la práctica del 1×1.	1. Un jugador con balón inicia el ataque hacia una media cancha en la que está esperando un jugador defensor.Una vez resuelto (el atacante anota o el defensor recupera el balón), el jugador con la posesión del balón se dirige a la otra media cancha para jugar 1×1.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la tecnica del bote, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe trabajar en equipo para realizar los ejercicios correctamente, de lo contrario deberan ayudar a reoger material del entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. El 1×1 se inicia con un jugador saliendo de cada esquina de la media cancha. - 2. El 1×1 se inicia con un jugador desde cada calle interior. - 3. El 1×1 se juega desde la calle central. - 4. Se pone un máximo de botes para jugar el 1×1. Puede variar dependiendo desde dónde se juegue (a mayor cercanía del aro, menor número de botes).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	11/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Automatizar el hábito de pasar y cortar			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La autodisciplina es el tipo de disciplina que una persona tiene para consigo misma. Dicho de otro modo, es la capacidad de una persona de comprometerse con sus planes y proyectos, conservando una conducta deseada incluso cuando preferiría hacer otra cosa.	1. Fijarse una meta y tener la motivación para cumplirla. Ser disciplinado lo ayudará a ser más responsable con sus deberes y a encontrar la forma de lograr los objetivos que se proponga.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	LINEAS DE PASE	EJERCICIO 1×1 – CON PASADOR	1. Trabajar línea de pase. 2. Mejorar defensa de corte hacia el aro. 3. Acostumbrar a los jugadores a realizar trabajo previo a recepción.	1. Dos jugadores, uno defendiendo y otro con balón. El tercer jugador se puede colocar en cualquiera de las ubicaciones de 5 abiertos o desde la línea de fondo o de banda. El jugador con balón inicia el ejercicio sin (o con) bote y tiene que dar el pase al pasador. El defensor defiende ese primer pase. Una vez dado el pase, el atacante sin balón corta hacia el aro y el defensor debe defender el corte
20 MIN.		LINEAS DE PASE	EJERCICIO HIBRIDO (DE 2×0 A 1×1) – COMPAÑERO AL REBOTE	1. Automatizar mecánica de tiro. 2. Realizar volumen de tiro.	1. Para aprovechar al máximo la cancha entera, se empieza distribuyendo parejas de forma equilibrada a ambas canastas. El entrenador inicia el ejercicio. Cada pareja se dirige a una canasta. El jugador 1 de la pareja tira a canasta hasta marcarla y el jugador 2 coge los rebotes en caso de fallo. Cuando el jugador 1 haya encestado, irán a la otra canasta y cambiarán los roles.
20 MIN.		LINEAS DE PASE	EJERCICIO 2×2 – 4 ESQUINAS FRONTAL	1. Afianzar juego libre 2×2. 2. Agilizar lectura 2×2.	1. Se hacen 4 filas en cada esquina de la media cancha. Una de las dos filas de las esquinas de línea de fondo de la fila con balon. El ejercicio empieza con un pase a la otra esquina de la línea de fondo.Mientras da el pase, el jugador 1 que lo dio se va a la diagonal contraria a defender.El jugador 2 da el pase a jugador 3 mientras se va a defender a jugador 4.Cuando el jugador 3 recibe el balón, da el pase a jugador 4 y corta hacia el aro.
20 MIN.		JUEGO	TRADICIONALES	1. La lleva. 2.Congelados.	1. Todos los jugadores con balón. Realizaremos el ejercicio en la mitad del campo de baloncesto aunque en el caso de que tengamos un grupo muy grande ampliaremos este. Designaremos a un jugador que será el que lo quede. Este jugador tendrá que intentar tocar a otro jugador mientras todos se desplazan botando el balón. 2. Todos con balon driblando en toda la cancha, se eligira a un jugador para que congele, cada jugador debera quedar quieto cuando sea congelado, los demas jugadores podran descongelarlo pasando el balon por debajo de las piernas.
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la las lineas de pase en el baloncesto, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe tener autodisciplina a la hora de cumplir el objetivo del entrenamiento para mejorar como deportista.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Se recomienda hacer varias rondas porque la dinámica es sencilla y a los jugadores les gusta siempre tirar. - 2. Además, se trabaja muy bien aspectos como la concentración, la carga psicológica y la tolerancia a la frustración/resiliencia.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	13/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Practicar fundamento del Rebote.			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Es una capacidad humana positiva y una característica del carácter que implica el propio control de los impulsos y reacciones ante ciertos estímulos del mundo social, manejando las emociones y comportamiento en la interacción con los demás.	1. en relación a nuestro temperamento, si es que tenemos una tendencia de mal genio, saber controlarse, esto ayuda a la persona a no estallar ante cualquier contratiempo que pueda padecer.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIOS DE REBOTE	RUEDA DE REBOTE	1. Integrar preparación fisica en cancha. 2. Promover el trabajo en equipo.	1. Se colocan todos los jugadores repartidos en dos filas indias situadas a los laterales de la canasta (en paralelo a la línea de fondo). El primer jugador de una fila tiene un balón.
20 MIN.		EJERCICIOS DE REBOTE	RUEDA DE ENTRADAS/TIRO EN CANCHA ENTERA	1. Practicar el fundamento del tiro y/o de la entrada a canasta. 2. Integrar preparación fisica en cancha (Resistencia)	1. Se forman 4 filas, 2 en cada media cancha de tal manera en que en cada media cancha haya 1 fila de jugadores con balón en la prolongación del tiro libre y otra de jugadores sin balón que empieza pasada la media cancha en el lado opuesto. El primero de la fila sin balón pasa el balón al primer jugador de la fila sin balón. Acto seguido, se va a la otra media cancha y se incorpora a la fila de jugadores sin balón.
20 MIN.		EJERCICIOS DE REBOTE	EJERCICIO 1×0 – VELOCIDAD-TIRO-RESISTENCIA	1. Recuperar/optimizar resistencia 2. Trabajar la resistencia en cancha. 3. Entrenar resistencia de forma funcional.	1. Cada grupo de 4 con dos balones, hay uno con balón cerca del tiro libre de cada canasta y otro en cada esquina (se tiene que establecer un sentido de desplazamiento de todo el ejercicio). Luego se podría cambiar el sentido de desplazamiento (en este ejemplo lo hemos hecho en el sentido contrario a las agujas del reloj.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe ejercicios de rebote, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Hay que realizar algún tipo de parada determinada. - 2. Hay que realizar una finta de pase o de salida y después tirar. - 3. Hay que realizar una finta de tiro, luego dar un bote para desplazarse y tirar. - 4. Hay que acabar con entrada a canasta por un lado determinado. - 5. Hay que acabar tirando (debajo del aro, fuera de la zona o desde la línea de tres puntos).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	15/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Trabajar desplazamientos previos a recepción.			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Se conoce como perseverancia a la duración permanente o continua de una cosa o la firmeza y constancia en una acción.	1. La perseverancia es un valor importante que forma parte del desarrollo de la persona y de las relaciones interpersonales. En toda relación o equipo se presentan conflictos y es necesario tener perseverancia y control para resolverlos y no tener miedo al fracaso o a los errores para superarlos y así mejorar y crecer personalmente.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	SALIDAS Y PIE PIVOTE	EJERCICIO 1×1 – CON EL DEFENSOR EN LOS TALONES	1. Realizar determinados tipos de paradas. 2. Localizar el Pie de Pivote en función del tipo de parada realizada. 3. Asociar las salidas disponibles en función del Pie de Pivote. 4. Lectura de defensor para jugar posible puerta atrás	1. Van saliendo por parejas. Un entrenador (o un tercer compañero) situado en cabecera tiene un balón.El jugador atacante colocado debajo del aro y el defensor entre el atacante y la línea de fondo, ambos orientados hacia cabecera.
20 MIN.		SALIDAS Y PIE PIVOTE	EJERCICIO 1×1 – LA SOMBRA DEL PIVOTE	1. Realizar determinados tipos de paradas. 2. Localizar el Pie de Pivote en función del tipo de parada realizada. 3. Asociar las salidas disponibles en función del Pie de Pivote.	1. Se distribuyen los jugadores por parejas. Un jugador con balón será el defensor y se colocará por debajo del Tiro Libre. El otro jugador será atacante y saldrá desde media cancha.
20 MIN.		SALIDAS Y PIE PIVOTE	EJERCICIO 1×1 – BASICO EN CUADRANTE	1. Afianzar el juego 1×1. 2. Movilizar fundamentos técnicos de bote enseñados previamente. 3. Ajustar continuamente la Posición Legal Defensiva y la distancia de seguridad.	1. Dividimos el grupo por parejas y/o trios. Cada grupo sale desde el inicio de la media cancha (el jugador atacante, en posición de triple amenaza, está en campo ofensivo y el defensor, en posición legal-defensiva y a distancia de seguridad, está en línea aro-balón).El defensor le pasa el balón al atacante y el atacante sale antes que hayan pasado 3 segundos.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las salidas en baloncesto, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe tener perseverancia para cumplir con el objetivo de la seion con los ejercicios.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. El 1×1 se juega desde la línea de triple. - 2. El 1×1 se juega desde la esquina. - 3. El 1×1 se juega desde Poste Bajo. - 4. El 1×1 empieza en cuánto el defensor pasa el balón al atacante.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	18/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Fomentar la disociación óculo-manual en el bote.			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La cualidad de ser responsable significa cuidar de sí mismo y de los demás, en respuesta a la confianza que las personas depositan entre nosotros. Cuando somos responsables, estamos expresando el sentido de comunidad y de compromiso que asumimos con los demás.	1. Una persona responsable se compromete e involucra con las actividades que realiza. El compromiso se traduce en actitudes de atención, empeño y participación activa en la toma de decisiones y en las tareas, así como en el trato solidario y respetuoso con los demás miembros del equipo.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×0 RELEVOS CON CAMBIO DE MANO	1. Asociar cambios de mano con cambios de dirección y cambios de ritmo. 2. Practicar cambios de mano con desplazamiento en situación real de partido.	1. Recrea muy bien una situación de contrataaque en la que el jugador debe realizar varios cambios de mano sobre bote de velocidad, combinando cambios de ritmo e incluso alternando paradas y salidas.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×0 VEO CAMBIO	1. Trabajar bote, cambios de mano y percepción (toma de decisiones en menor medida).	1. El jugador que vuelve de haber realizado un tiro o una entrada a canasta, elige por qué lado volver a la fila. El siguiente jugador que realizará el tiro o la entrada a canasta deberá elegir el lado que quede libre.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×0 CAJA DE CAMBIOS	1. Trabajar las distintas velocidades de desplazamientos con balón. 2. Practicar bote en situaciones de paradas y pre-arrancadas. 3. Practicar el tiro o las finalizaciones tras uno o varios cambios de mano.	1. Uno de los dos jugadores tendrá la iniciativa. Ambos jugadores salen desde media cancha. El jugador con la iniciativa empieza el ejercicio mientras su compañero va a la par. El jugador con la iniciativa decide en qué intervalo realizar la desaceleración y parada y hacia qué intervalos continuar (puede ser hacia adelante o hacia atrás).
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion, es ideal para trabajar cambios de ritmo, bote de retirada, salidas, cambios de mano, además, también se trabaja el juego de pies y los cambios de mano. se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para el proximo entrenamiento hay que llegar puntual y lleva a cabo las tareas y objetivos asignados de la mejor manera posible.	

OBSERVACIONES: VARIANTES. 1. Hay que realizar un determinado tipo de parada antes de tirar a canasta - 2. Hay que realizar un determinado cambio de mano antes de tirar a canasta. - 3. Hay que tirar a canasta desde una determinada ubicación. - 4. Hay que realizar alguna salida determinada.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	20/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Trabajar el fundamento del pase en mano.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La humildad es una virtud humana atribuida a quien ha desarrollado conciencia de sus propias limitaciones y debilidades, y obra en consecuencia. La humildad es un valor opuesto a la soberbia.	1. Reconocer los errores ante los demás constituye un acto de humildad. Una persona que actúa con humildad no tiene complejos de superioridad ni tiene la necesidad de recordar constantemente a los demás sus éxitos y logros; mucho menos los usa para pisotear a las personas de su entorno.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO DE PASE MANO A MANO	1. Mejorar la toma de decisiones en situaciones de desigualdad numérica.	Se colocan las filas y sale uno por uno para no estorbar y que no haya confusiones. Se recomienda trabajar estos ejercicios a modo de rueda cuando no haya oposición. Si se trabajan desigualdades numéricas se recomiendan rotaciones sencillas para que se pueda jugar de la forma más fluida posible.
20 MIN.		FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO DE PASES RAPIDOS	1. Activación de manos. 2. Tomar decisiones fáciles rápidamente. 3. Habituar a disociar mirada en el pase. 4. Mejorar orientación espacial.	1. Se colocan tres jugadores en semi-círculo, dos con balón y un tercero sin balón, separados por 2 o 3 metros de distancia. El cuarto jugador se coloca frente a ellos, con un balón. Tendrá el rol de pasador principal. El pasador dará un pase a un jugador que tenga balón. El receptor tendrá que pasar su balón a su compañero sin balón antes de recibir el pase que le dio el pasador. Una vez controlado tendrá que devolverlo al instante. El pasador recibe el pase de vuelta y se dispondrá a dar otro pase a otro compañero con balón y así sucesivamente.
20 MIN.		FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO HIBRIDO (DE 2×0 a 1×1)	1. Automatizar mecánica de tiro. 2. Realizar volumen de tiro.	Se empieza distribuyendo parejas de forma equilibrada a ambas canastas. El entrenador inicia el ejercicio. Cada pareja se dirige a una canasta. El jugador 1 de la pareja tira a canasta hasta marcarla y el jugador 2 coge los rebotes en caso de fallo. Cuando el jugador 1 haya encestado, irán a la otra canasta y cambiarán los roles.
20 MIN.		JUEGO	CIRCUITOS RECREATIVOS	1. Circuito de Tiros. 2. Circuito de Punteria.	1. Cada jugador completa el circuito de manera continuada. Inicia con bote en zig- zag para finalizar con tiro. Posteriomente se dirige hacia el 2º balón, gira alrededor del cono y finaliza con tiro. Seguidamente busca el balón situado en el lateral conduce para girar por detrás del 2º cono y finaliza con tiro. Finalmente recoge el 4º balón y tras conducir entrega para que su compañero inicie el circuito. 2. Cada jugador empieza la primera estacion pasando el zigzag con una sola mano arrastrando el balon, el siguiente vamos a tumbar los conos ubicados bolos, la siguiente estacion ubicaremos un cono a 2 metros y lanzareos los aros para entren dentro del cono y asi finalizar lanzando a canasta para terminar el circuito.
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la fundamentos del pase, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser mas humildes a la hora de trabajar con los compañeros sin criticas y ayudar a mejorar a los demas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Se puede obligar a los atacantes a tomar decisiones dándole "libre albedrío" a los defensores. - 2. La inclusión de las fintas da mucho juego de cara a fomentar la creatividad de los atacantes.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	22/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Inculcar pautas para organizar transición defensiva y ofensiva.			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Participación es la acción de involucrarse en cualquier tipo de actividad de forma intuitiva o cognitiva.	1. Es necesario promover la participación del jugador en todos los espacios de convivencia de esta manera se involucra a todos a tomar parte en las decisiones y acciones necesarias así cada uno aporta lo que pueda dar, algo positivo y valioso para llegar a un fin en conjunto e impactar a otros con lo que tenemos dentro.
20 MIN.	FASE INICIAL	PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TRANSICION DEFENSIVA	EJERCICIO 2×2 CONTINUO	1. Habituar a jugar igualdades numéricas habiendo realizado el balance defensivo la totalidad del equipo defensivo o una parte del mismo. 2. Tener continuidad en la práctica del 2×2.	1. En caso de ser 6 jugadores, 3 equipos de 2 jugadores.En caso de ser 5 jugadores, 2 equipos de 2 jugadores y 1 equipo de 1 jugador (habrá una pauta de rotación).En caso de ser 7 jugadores, 3 equipos de 2 jugadores y 1 jugador en media cancha (habrá una pauta de rotación).En caso de ser 8 jugadores, 3 equipos de 2 jugadores y 1 jugador en cada lado de la media cancha (habrá una pauta de rotación).
20 MIN.	FASE CENTRAL	TRANSICION DEFENSIVA	EJERCICIO 2×2 SENDINO	1. Mejorar forma física. 2. Integrar trabajo físico de velocidad y resistencia en cancha. 3. Aprovechar calles.	1. Se distribuyen 4 jugadores en línea de fondo. El jugador de una esquina con balón da el pase al jugador más próximo. Luego ése jugador que ha recibido el pase decide si pasársela al siguiente o al de la otra esquina. Irá con la persona a la que se la pase. El que dio el primer pase y el que no recibió el segundo pase serán defensores.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TRANSICION DEFENSIVA	EJERCICIO 2×2 PAREJA MISTERIOSA	1. Afianzar juego libre 2×2. 2. Agilizar lectura 2×2.	1. Se inicia el 2×2. En cuánto haya un robo o un rebote (ya sea defensivo u ofensivo), todos los jugadores, tengan o no balón, deberán salir fuera de la línea de 3 puntos. El jugador con balón se la pasará a uno de los 3 jugadores sin balón y a quien se la pase será su nueva pareja. Los otros dos que no recibieron el pase defenderán, teniendo que decidir rápidamente quién defiende a quién en función de sus respectivas colocaciones (o pautas marcadas por el entrenador).
20 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar el trabajo defensivo en el baloncesto, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe participar mas y proponer ejercicios para trabajar durante la sesion de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Establecer un máximo de botes por jugador. - 2. Establecer un máximo número de pases. - 3. Hay que resolver en un tiempo determinado con cuenta atrás (7-5 segundos).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	25/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Mejorar Dominio del balon y la Coordincacion			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El compañerismo es el vínculo que se establece entre compañeros. Los compañeros son los individuos que forman algún tipo de grupo o comunidad y que persiguen un propósito u objetivo.	1. Cuando el equipo trabajan conjuntamente aprenden a respetarse y tratar unos con otros con la firme voluntad de mejorar como jugadores y como personas, habrá enormes probabilidades de que alcancen sus metas, puesto que el extra que aporta la motivación y la cohesión al producto final es más que notable.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 SLALOM	1. Mejorar bote de velocidad. 2. Mejorar cambios de mano en contraataque y finalizaciones. 3. Habituar a observar llegada de defensor y decidir cómo finalizar.	1. Dividimos el grupo en dos filas enfrentadas en una línea de fondo. Dividimos 3 calles (una central y dos laterales) colocando 2 parches de suelo (pueden ser conos) en cada calle interior, separando las calles laterales de la central.
20 MIN.		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 CON EL DEFENSOR EN LOS TALONES	1. Trabajar desplazamientos previos a recepción. 2. Realizar determinados tipos de paradas. 3. Localizar el Pie de Pivote en función del tipo de parada realizada. 4. Asociar las salidas disponibles en función del Pie de Pivote.	1. Van saliendo por parejas. Un entrenador (o un tercer compañero) situado en cabecera tiene un balón.El jugador atacante colocado debajo del aro y el defensor entre el atacante y la línea de fondo, ambos orientados hacia cabecera.
20 MIN.		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 EL RETROVISOR	1. Realzar la importancia de tener controlado al defensor en la finalización. 2. Tomar una decisión sencilla en función de la percepción.	1. Tenemos dos modalidades dentro del mismo ejercicio. Explicaremos ambas.Los jugadores se agrupan por parejas. Cada pareja con un balón. Se colocan en el círculo central, el defensor (con balón), un paso por detrás del atacante.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las habilidades en baloncesto , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe trabajar con diferentes compañeros con los que no suelen trabajar, de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. En el inicio del ejercicio, los jugadores pueden ir por dónde quieran. - 2. El atacante tiene que ir por su banda más cercana y el defensor baja por calle central. - 3. Atacante y defensor van cada uno por su calle lateral más cercana. - 4. Atacante y defensor se cruzan de inicio y luego va cada uno por la calle lateral más alejada de dónde iniciaron el ejercicio. Progresan por esa calle hasta pasar el segundo parche de suelo y finalizar.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	27/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar de las habilidades de coordinación, equilibrio y percepción espacio-temporal.			SESION	12

TIEMPO	FASE		TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL		DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La justicia es uno de los valores fundamentales del ser humano, a través de ella se busca que cada individuo reciba lo que le pertenece independientemente de sus condiciones, lo que implica un reconocimiento y respeto total por los derechos humanos.	1. Dentro del ámbito deportivo, este concepto se utiliza para hacer alusión a las reglas y normas que condicionan los accionares de los jugadores y equipos.
20 MIN.			PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 LLEGANDO EN Z	1. Iniciar en el fundamento de la Entrada a canasta 2. Habituar al atacante a medir trayectoria y velocidad del defensor. 3. Inculcar al defensor el hábito de colocarse en Posición Legal Defensiva para frenar al Jugador Con Balón	1. El concepto es sencillo: El defensor tiene que interceptar al JCB (Jugador con balon) de camino a la canasta y el atacante debe calcular la trayectoria del defensor y aplicar algún recurso aprendido previamente para acabar finalizando.
20 MIN.			HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 LLEGANDO	1. Trabajar finalizaciones. 2. Cálculos de trayetorias. 3. Orientación defensiva. 4. Trabajo de apoyos.	1. Dos jugadores, uno defendiendo y otro con balón. El tercer jugador se puede colocar en cualquiera de las ubicaciones de 5 abiertos o desde la línea de fondo o de banda. El jugador con balón inicia el ejercicio sin (o con) bote y tiene que dar el pase al pasador. El defensor defiende ese primer pase.
20 MIN.			HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 DOBLE O NADA	1. Habituar a apreciar el esfuerzo defensivo. 2. Mejorar el encadenamiento de esfuerzos. 3. Fomentar la Defensa del Jugador Con Balón. 4. Motivar el cambio de chip de defensa a ataque.	Se forman dos filas, cada una se coloca en 45º grados, guardando simetría. En una fila estarán el grupo de jugadores (o el equipo) atacante y en la otra fila el grupo o equipo que vaya a tener el rol de defensa. Todos los defensores empiezan su turno con balón. El entrenador se coloca en línea de fondo, justo debajo de la canasta.
20 MIN.			JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL		REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las habilidades en baloncesto , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
				RETO PROXIMA SESION	Para esta semana durante el juego de partido si se comete una falta tecnica se avisara y entregara el balon al contrario siendo justos con las reglas de juego.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Los atacantes deben jugar el 1×1 con un determinado número de botes (máximo 3 botes). - 2. Los atacantes deben acabar lanzando desde un área determinada (dentro de la zona; fuera de la zona; desde el triple). - 3. Si los defensores recuperan el balón y luego no encestan, suman un punto. Si tras recuperar el balón además encestan, tendrán un punto extra si la canasta es de 2 puntos o 2 puntos extra si marcan un triple).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	29/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades físicas en el baloncesto.			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El término de lealtad expresa un sentimiento de respeto y fidelidad hacia una persona, compromiso, comunidad, organizaciones, principios morales, entre otros.	1. Un individuo fiel en base a sus acciones o comportamiento. Es por ello, que una persona leal es aquella que se caracteriza por ser dedicada, y cumplidora e inclusive cuando las circunstancias son adversas, así como defender en lo que cree, por ejemplo: su equipo.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1xVARIOS PASILLO	1. Aumentar resistencia a los contactos. 2. Mejorar reajustes y rectificaciones tras contacto físico. 3. Ganar agresividad/determinación hacia el aro.	1. En caso de estar agrupados por trío, se colocan los 2 defensores, uno en cada codo. En caso de ser 3 defensores, se colocan 2 en cada extremo del tiro libre y otro debajo del aro.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1xVARIOS GUANTELETE	1. Iniciar en el fundamento de la Entrada a canasta. 2. Habituar a situaciones reales de partido. 3. Acostumbrar al atacante a medir trayectoria y velocidad del defensor así cómo a emplear recursos aprendidos previamente. 4. Inculcar a los jugadores (JCB y defensores) el hábito de tratar con contactos.	1. El atacante tiene empieza en cabecera. Los 2 jugadores defensores van realizando desplazamientos defensivos laterales (el primero, sobre la línea de tiro y el segundo por encima del taco). En cuánto el Jugador Con Balón bota, los dos defensores deberán cerrarle el paso. El atacante tendrá que trazar la ruta más alejada de ambos defensores para retardar al máximo posible las interacciones que vayan a surgir.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1x1 ACCION Y REACCION	1. Incrementar la velocidad de las fintas y salidas. 2. Mejorar la reacción defensiva ante la salida del jugador con balón	1. El ejercicio empieza de la siguiente forma. El entrenador se coloca detrás del jugador con balón de tal manera que el jugador situado enfrente no pueda ver la mano del entrenador tras el jugador con balón. El jugador con balón no puede ver la cara del entrenador. Los jugadores empezarán a pasarse el balón con pases de pecho. El entrenador dara la salida.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar en las finalizaciones a canasta, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser leal y competir con los compañeros que designe el entrenador y dar lo mejor de cada uno, de lo contrario deberan ayudar a reoger material del entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Finalizar sólo con entradas. - 2. Finalizar sólo con tiros fuera de la zona restringida. - 3. Finalizar sólo con triples. - 4. Establecer un número máximo de botes para resolver la situación de juego. - 5. Realizar el ejercicio desde una de las dos líneas de fondo para que los jugadores jueguen en cancha entera.

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	1/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Trabajar bote en velocidad, paradas, tiro a media y larga distancia			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El respeto es un valor muy importante que debemos cultivar día a día, en nuestro hogar, escuela, familia, amigos, con quienes nos rodean y el medio ambiente, para compartir en cordialidad y seguridad aplicando valores que permiten vivir en paz y armonía.	1. Se comparten experiencias, ideas, reflexiones, enfocadas en el valor del respeto, con la finalidad de invitar a participar con su valioso aporte de trato entre compañeros referentes a este valor, del cual subyace otros importantes valores, que permiten la formación de personas que se integran a la sociedad generando sana convivencia.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO RELEVOS PASACALLES	1. Resaltar la importancia de una parada controlada antes de tirar. 2. Realzar la importancia de un tiro único. 3. Fomentar el ir a por el balón en las recepciones en carrera.	Se colocan los jugadores agrupados por grupos formando filas repartidas a lo largo de una misma línea de fondo, el primer jugador de cada fila con balón. A la señal del entrenador, se inicia el ejercicio. Los primeros de cada fila salen con bote de velocidad y realizarán una parada y luego un tiro.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO HIBRIDO DE 1×0 a 1×1 ESPEJO	1. Afianzar el bote. 2. Inculcar el hábito de botar con la cabeza levantada.	1. Todos los jugadores con balón. Se agrupan los jugadores por parejas y se colocan frente a frente (cada uno en un lado de la media cancha). Uno de los dos jugadores lleva la iniciativa y realiza desplazamientos combinando y alternando cambios de mano y cambios de dirección. El otro jugador reflejará como si fuera un espejo.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 CODO	1. Practicar finalizaciones tras recibir en movimiento. 2.Finalizar con defensor llegando por detrás o por el lado.	1. Dividimos el grupo en dos filas. El primero de cada fila sale desde la unión de la línea lateral del área restringida con línea de fondo. Cuando el Entrenador (C) da un bote, los jugadores corren hacia el cono que tienen en frente. Lo rizan de fuera hacia adentro. El primero en salir del rizo recibe y finaliza. El jugador que no recibe defiende.
20 MIN.		JUEGO	DE INTEGRACION	1. Comecocos. 2.Buldog.	1. Todos los jugadores con balón. Jugaremos por la mitad del campo. Un jugador será el que la queda y tendrá que intentar coger a otro para que este la quede. Los jugadores solo podrán desplazarse por encima de las líneas del campo y sin salirse de la dirección de estas. 2. Todos los jugadores con balón. Uno de ellos, que será el que la quede, se colocará en la línea del centro de campo. El resto de los jugadores se colocarán en la línea de fondo de uno de los dos campos. Cuando el jugador que se encuentra en el centro del campo grite "buldog" todos los jugadores que estaban en la línea de fondo intentarán llegar hasta la línea de fondo del otro campo sin que el jugador del centro les toque. Si el jugador que se encuentra en el centro toca a algún jugador este pasará a quedarla con él.
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la tecnica del bote con el balon , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Variando recorrido ya sea variando posición de los conos. - 2.Variando el lado de entrada y de salida. - 3. Fijando determinados cambios de mano en cada canasta. - 4. Rodeando determinados objetos (conos o aros).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	4/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Automatizar el hábito de pasar y cortar			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La autodisciplina es el tipo de disciplina que una persona tiene para consigo misma. Dicho de otro modo, es la capacidad de una persona de comprometerse con sus planes y proyectos, conservando una conducta deseada incluso cuando preferiría hacer otra cosa.	1. Fijarse una meta y tener la motivación para cumplirla. Ser disciplinado lo ayudará a ser más responsable con sus deberes y a encontrar la forma de lograr los objetivos que se proponga.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	LINEAS DE PASE	EJERCICIO 1×1 – CON PASADOR	1. Trabajar línea de pase. 2. Mejorar defensa de corte hacia el aro. 3. Acostumbrar a los jugadores a realizar trabajo previo a recepción.	1. Dos jugadores, uno defendiendo y otro con balón. El tercer jugador se puede colocar en cualquiera de las ubicaciones de 5 abiertos o desde la línea de fondo o de banda. El jugador con balón inicia el ejercicio sin (o con) bote y tiene que dar el pase al pasador. El defensor defiende ese primer pase. Una vez dado el pase, el atacante sin balón corta hacia el aro y el defensor debe defender el corte
20 MIN.		LINEAS DE PASE	EJERCICIO HIBRIDO (DE 2×0 A 1×1) – COMPAÑERO AL REBOTE	1. Automatizar mecánica de tiro. 2. Realizar volumen de tiro.	1. Para aprovechar al máximo la cancha entera, se empieza distribuyendo parejas de forma equilibrada a ambas canastas. El entrenador inicia el ejercicio. Cada pareja se dirige a una canasta. El jugador 1 de la pareja tira a canasta hasta marcarla y el jugador 2 coge los rebotes en caso de fallo. Cuando el jugador 1 haya encestado, irán a la otra canasta y cambiarán los roles.
20 MIN.		LINEAS DE PASE	EJERCICIO 2×2 – 4 ESQUINAS FRONTAL	1. Afianzar juego libre 2×2. 2. Agilizar lectura 2×2.	1. Se hacen 4 filas en cada esquina de la media cancha. Una de las dos filas de las esquinas de línea de fondo de la fila con balon. El ejercicio empieza con un pase a la otra esquina de la línea de fondo.Mientras da el pase, el jugador 1 que lo dio se va a la diagonal contraria a defender.El jugador 2 da el pase a jugador 3 mientras se va a defender a jugador 4.Cuando el jugador 3 recibe el balón, da el pase a jugador 4 y corta hacia el aro.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la las lineas de pase en el baloncesto, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe tener autodisciplina a la hora de cumplir el objetivo del entrenamiento para mejorar como deportista.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Se recomienda hacer varias rondas porque la dinámica es sencilla y a los jugadores les gusta siempre tirar. - 2. Además, se trabaja muy bien aspectos como la concentración, la carga psicológica y la tolerancia a la frustración/resiliencia.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	6/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Afianzar las finalizaciones con entradas a canastas (o tiro)			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La cooperación es un elemento básico de la humanidad desde sus orígenes. Es un proceso por el cual una serie de individuos se unen con el fin de resolver un problema común o para conseguir algo que todos necesitan.	1. En un equipo de baloncesto cuando enfrentamos un partido, deben cooperar entre ellos y aportar lo máximo al proceso cooperativo (jugar lo mejor que puedan) para ganar el partido.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1×1 FINALIZANDO CON AYUDA DEFENSIVA	1. Habituar a finalizar bajo el aro 2. Absorber contacto defensivo de un defensor en llegada.	1. Se forman dos filas, una saliendo desde debajo del aro y otra saliendo desde uno de los codos. El defensor saldrá desde debajo del aro y tendrá que rodear un objeto voluminoso situado en el taco contrario del lado desde el que sale el atacante. Por su parte, el atacante tendrá que pasar por fuera del objeto voluminoso colocado en el tiro libre.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1×1 FINALIZANDO EN POSTE ABAJO	1. Habituar a finalizaciones bajo el aro. 2. Familiarizarse con la absorción de contacto.	1. Al inicio del ejercicio hay incertidumbre puesto que los roles no están pre-establecidos. Cada jugador se coloca a la altura del taco (con un pie pisando el taco y el otro día más próximo a la canasta). El entrenador, situado en el Tiro Libre, inicia el ejercicio pasando el balón a uno de los dos jugadores. El jugador que recibe el balón ataca y el otro que no ha recibido defiende.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1×1 LANZADERA	1. Trabajar la salida de reverso. 2. Fomentar la lectura en y tras la salida del reverso.	1. El atacante sale y el defensor le persigue. Al llegar al Tiro Libre, el atacante realiza una breve pausa de 1 a 3 segundos mientras realiza cambios de mano y mantiene los pies activos. Tras esa breve pausa, el atacante rodea por fuera un cono a su elección. El defensor deberá ir al cono contrario para rodearlo también por fuera.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar en las finalizaciones a canasta, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe cooperar mas para que todos los compañeros mejoren las entradas a canasta.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Regular colocación de los conos (colocándolos en las esquinas de 45º del triple de Minibasket o de las medidas de canasta grande, para ajustar tiempo y espacio en el defensor llega (también se puede otorgar cierta ventaja al defensor permitiendo que sólo toque el cono). - 2. El defensor tiene la iniciativa a la hora de rodear el cono (el atacante rodeará el cono contrario). - 3. Otorgar ventaja al defensor o al atacante diciendo que basta con que toque el toque el cono que tiene que rodear.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	8/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Fomentar la disociación óculo-manual en el bote.			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La cualidad de ser responsable significa cuidar de sí mismo y de los demás, en respuesta a la confianza que las personas depositan entre nosotros. Cuando somos responsables, estamos expresando el sentido de comunidad y de compromiso que asumimos con los demás.	1. Una persona responsable se compromete e involucra con las actividades que realiza. El compromiso se traduce en actitudes de atención, empeño y participación activa en la toma de decisiones y en las tareas, así como en el trato solidario y respetuoso con los demás miembros del equipo.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×0 RELEVOS CON CAMBIO DE MANO	1. Asociar cambios de mano con cambios de dirección y cambios de ritmo. 2. Practicar cambios de mano con desplazamiento en situación real de partido.	1. Recrea muy bien una situación de contrataaque en la que el jugador debe realizar varios cambios de mano sobre bote de velocidad, combinando cambios de ritmo e incluso alternando paradas y salidas.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×0 VEO CAMBIO	1. Trabajar bote, cambios de mano y percepción (toma de decisiones en menor medida).	1. El jugador que vuelve de haber realizado un tiro o una entrada a canasta, elige por qué lado volver a la fila. El siguiente jugador que realizará el tiro o la entrada a canasta deberá elegir el lado que quede libre.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×0 CAJA DE CAMBIOS	1. Trabajar las distintas velocidades de desplazamientos con balón. 2. Practicar bote en situaciones de paradas y pre-arrancadas. 3. Practicar el tiro o las finalizaciones tras uno o varios cambios de mano.	1. Uno de los dos jugadores tendrá la iniciativa. Ambos jugadores salen desde media cancha. El jugador con la iniciativa empieza el ejercicio mientras su compañero va a la par. El jugador con la iniciativa decide en qué intervalo realizar la desaceleración y parada y hacia qué intervalos continuar (puede ser hacia adelante o hacia atrás).
20 MIN.		JUEGO	TRADICIONALES	1. La lleva. 2.Congelados.	1. Todos los jugadores con balón. Realizaremos el ejercicio en la mitad del campo de baloncesto aunque en el caso de que tengamos un grupo muy grande ampliaremos este. Designaremos a un jugador que será el que lo quede. Este jugador tendrá que intentar tocar a otro jugador mientras todos se desplazan botando el balón. 2. Todos con balon driblando en toda la cancha, se eligira a un jugador para que congele, cada jugador debera quedar quieto cuando sea congelado, los demas jugadores podran descongelarlo pasando el balon por debajo de las piernas.
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion, es ideal para trabajar cambios de ritmo, bote de retirada, salidas, cambios de mano, además, también se trabaja el juego de pies y los cambios de mano. se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para el proximo entrenamiento hay que llegar puntual y lleva a cabo las tareas y objetivos asignados de la mejor manera posible.	

OBSERVACIONES: VARIANTES. 1. Hay que realizar un determinado tipo de parada antes de tirar a canasta - 2. Hay que realizar un determinado cambio de mano antes de tirar a canasta. - 3. Hay que tirar a canasta desde una determinada ubicación. - 4. Hay que realizar alguna salida determinada.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	11/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar de las habilidades de coordinación, equilibrio y percepción espacio-temporal.			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La justicia es uno de los valores fundamentales del ser humano, a través de ella se busca que cada individuo reciba lo que le pertenece independientemente de sus condiciones, lo que implica un reconocimiento y respeto total por los derechos humanos.	1. Dentro del ámbito deportivo, este concepto se utiliza para hacer alusión a las reglas y normas que condicionan los accionares de los jugadores y equipos.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 LLEGANDO EN Z	1. Iniciar en el fundamento de la Entrada a canasta 2. Habituar al atacante a medir trayectoria y velocidad del defensor. 3. Inculcar al defensor el hábito de colocarse en Posición Legal Defensiva para frenar al Jugador Con Balón	1. El concepto es sencillo: El defensor tiene que interceptar al JCB (Jugador con balon) de camino a la canasta y el atacante debe calcular la trayectoria del defensor y aplicar algún recurso aprendido previamente para acabar finalizando.
20 MIN.		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 LLEGANDO	1. Trabajar finalizaciones. 2. Cálculos de trayetorias. 3. Orientación defensiva. 4. Trabajo de apoyos.	1. Dos jugadores, uno defendiendo y otro con balón. El tercer jugador se puede colocar en cualquiera de las ubicaciones de 5 abiertos o desde la línea de fondo o de banda. El jugador con balón inicia el ejercicio sin (o con) bote y tiene que dar el pase al pasador. El defensor defiende ese primer pase.
20 MIN.		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 DOBLE O NADA	1. Habituar a apreciar el esfuerzo defensivo. 2. Mejorar el encadenamiento de esfuerzos. 3. Fomentar la Defensa del Jugador Con Balón. 4. Motivar el cambio de chip de defensa a ataque.	Se forman dos filas, cada una se coloca en 45º grados, guardando simetría. En una fila estarán el grupo de jugadores (o el equipo) atacante y en la otra fila el grupo o equipo que vaya a tener el rol de defensa. Todos los defensores empiezan su turno con balón. El entrenador se coloca en línea de fondo, justo debajo de la canasta.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las habilidades en baloncesto , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana durante el juego de partido si se comete una falta tecnica se avisara y entregara el balon al contrario siendo justos con las reglas de juego.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Los atacantes deben jugar el 1×1 con un determinado número de botes (máximo 3 botes). - 2. Los atacantes deben acabar lanzando desde un área determinada (dentro de la zona; fuera de la zona; desde el triple). - 3. Si los defensores recuperan el balón y luego no encestan, suman un punto. Si tras recuperar el balón además encestan, tendrán un punto extra si la canasta es de 2 puntos o 2 puntos extra si marcan un triple).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	13/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Movilizar fundamentos técnicos de bote enseñados previamente.			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El trabajo en equipo es una labor que se lleva a cabo a través de un conjunto de integrantes que tienen un objetivo común, aunque cada uno desarrolle sus tareas de forma individual para conseguirlo.	1. Los equipos se crean para aportar conocimiento, compartir información, criterios, y para conseguir un objetivo común gracias a las tareas que desarrolla cada miembro.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 BASICO EN CUADRANTE	1. Afianzar el juego 1×1. 2. Ajustar continuamente la Posición Legal Defensiva y la distancia de seguridad.	1. Dividimos el grupo por parejas y/o tríos. Cada grupo sale desde el inicio de la media cancha (el jugador atacante, en posición de triple amenaza, está en campo ofensivo y el defensor, en posición legal-defensiva y a distancia de seguridad, está en línea aro-balón).El defensor le pasa el balón al atacante y el atacante sale antes que hayan pasado 3 segundos.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 SPRINT	1. Inculcar el hábito de luchar por el balón. 2. Potenciar la velocidad de reacción. 3. Agilizar toma de decisiones en situaciones de 1×1. 4. Hacer series de velocidad en cancha.	1. Dos filas indias partiendo de círculo central (si estamos en media cancha) o desde línea de fondo (si estamos a cancha entera) con el primero de cada fila hombro con hombro con el primero de la otra fila india.Los dos jugadores deberán estar mirando al frente.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 CONTINUO	1. Habituar a jugar igualdades numéricas habiendo realizado el balance defensivo la totalidad del equipo defensivo o una parte del mismo. 2. Tener continuidad en la práctica del 1×1.	1. Un jugador con balón inicia el ataque hacia una media cancha en la que está esperando un jugador defensor.Una vez resuelto (el atacante anota o el defensor recupera el balón), el jugador con la posesión del balón se dirige a la otra media cancha para jugar 1×1.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la tecnica del bote, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe trabajar en equipo para realizar los ejercicios correctamente, de lo contrario deberan ayudar a reoger material del entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. El 1×1 se inicia con un jugador saliendo de cada esquina de la media cancha. - 2. El 1×1 se inicia con un jugador desde cada calle interior. - 3. El 1×1 se juega desde la calle central. - 4. Se pone un máximo de botes para jugar el 1×1. Puede variar dependiendo desde dónde se juegue (a mayor cercanía del aro, menor número de botes).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	15/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades físicas en el baloncesto.			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El término de lealtad expresa un sentimiento de respeto y fidelidad hacia una persona, compromiso, comunidad, organizaciones, principios morales, entre otros.	1. Un individuo fiel en base a sus acciones o comportamiento. Es por ello, que una persona leal es aquella que se caracteriza por ser dedicada, y cumplidora e inclusive cuando las circunstancias son adversas, así como defender en lo que cree, por ejemplo: su equipo.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1xVARIOS PASILLO	1. Aumentar resistencia a los contactos. 2. Mejorar reajustes y rectificaciones tras contacto físico. 3. Ganar agresividad/determinación hacia el aro.	1. En caso de estar agrupados por trío, se colocan los 2 defensores, uno en cada codo. En caso de ser 3 defensores, se colocan 2 en cada extremo del tiro libre y otro debajo del aro.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1xVARIOS GUANTELETE	1. Iniciar en el fundamento de la Entrada a canasta. 2. Habituar a situaciones reales de partido. 3. Acostumbrar al atacante a medir trayectoria y velocidad del defensor así cómo a emplear recursos aprendidos previamente. 4. Inculcar a los jugadores (JCB y defensores) el hábito de tratar con contactos.	1. El atacante tiene empieza en cabecera. Los 2 jugadores defensores van realizando desplazamientos defensivos laterales (el primero, sobre la línea de tiro y el segundo por encima del taco). En cuánto el Jugador Con Balón bota, los dos defensores deberán cerrarle el paso. El atacante tendrá que trazar la ruta más alejada de ambos defensores para retardar al máximo posible las interacciones que vayan a surgir.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1x1 ACCION Y REACCION	1. Incrementar la velocidad de las fintas y salidas. 2. Mejorar la reacción defensiva ante la salida del jugador con balón	1. El ejercicio empieza de la siguiente forma. El entrenador se coloca detrás del jugador con balón de tal manera que el jugador situado enfrente no pueda ver la mano del entrenador tras el jugador con balón. El jugador con balón no puede ver la cara del entrenador. Los jugadores empezarán a pasarse el balón con pases de pecho. El entrenador dara la salida.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar en las finalizaciones a canasta, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser leal y competir con los compañeros que designe el entrenador y dar lo mejor de cada uno, de lo contrario deberan ayudar a reoger material del entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Finalizar sólo con entradas. - 2. Finalizar sólo con tiros fuera de la zona restringida. - 3. Finalizar sólo con triples. - 4. Establecer un número máximo de botes para resolver la situación de juego. - 5. Realizar el ejercicio desde una de las dos líneas de fondo para que los jugadores jueguen en cancha entera.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	18/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Trabajar desplazamientos previos a recepción.			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Se conoce como perseverancia a la duración permanente o continua de una cosa o la firmeza y constancia en una acción.	1. La perseverancia es un valor importante que forma parte del desarrollo de la persona y de las relaciones interpersonales. En toda relación o equipo se presentan conflictos y es necesario tener perseverancia y control para resolverlos y no tener miedo al fracaso o a los errores para superarlos y así mejorar y crecer personalmente.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	SALIDAS Y PIE PIVOTE	EJERCICIO 1×1 – CON EL DEFENSOR EN LOS TALONES	1. Realizar determinados tipos de paradas. 2. Localizar el Pie de Pivote en función del tipo de parada realizada. 3. Asociar las salidas disponibles en función del Pie de Pivote. 4. Lectura de defensor para jugar posible puerta atrás	1. Van saliendo por parejas. Un entrenador (o un tercer compañero) situado en cabecera tiene un balón.El jugador atacante colocado debajo del aro y el defensor entre el atacante y la línea de fondo, ambos orientados hacia cabecera.
20 MIN.		SALIDAS Y PIE PIVOTE	EJERCICIO 1×1 – LA SOMBRA DEL PIVOTE	1. Realizar determinados tipos de paradas. 2. Localizar el Pie de Pivote en función del tipo de parada realizada. 3. Asociar las salidas disponibles en función del Pie de Pivote.	1. Se distribuyen los jugadores por parejas. Un jugador con balón será el defensor y se colocará por debajo del Tiro Libre. El otro jugador será atacante y saldrá desde media cancha.
20 MIN.		SALIDAS Y PIE PIVOTE	EJERCICIO 1×1 – BASICO EN CUADRANTE	1. Afianzar el juego 1×1. 2. Movilizar fundamentos técnicos de bote enseñados previamente. 3. Ajustar continuamente la Posición Legal Defensiva y la distancia de seguridad.	1. Dividimos el grupo por parejas y/o tríos. Cada grupo sale desde el inicio de la media cancha (el jugador atacante, en posición de triple amenaza, está en campo ofensivo y el defensor, en posición legal-defensiva y a distancia de seguridad, está en línea aro-balón).El defensor le pasa el balón al atacante y el atacante sale antes que hayan pasado 3 segundos.
20 MIN.		JUEGO	CIRCUITOS RECREATIVOS	1. Circuito de Tiros. 2. Circuito de Punteria.	1. Cada jugador completa el circuito de manera continuada. Inicia con bote en zig- zag para finalizar con tiro. Posteriomente se dirige hacia el 2º balón, gira alrededor del cono y finaliza con tiro. Seguidamente busca el balón situado en el lateral conduce para girar por detrás del 2º cono y finaliza con tiro. Finalmente recoge el 4º balón y tras conducir entrega para que su compañero inicie el circuito. 2. Cada jugador empieza la primera estacion pasando el zigzag con una sola mano arrastrando el balon, el siguiente vamos a tumbar los conos ubicados bolos, la siguiente estacion ubicaremos un cono a 2 metros y lanzareos los aros para entren dentro del cono y asi finalizar lanzando a canasta para terminar el circuito.
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las salidas en baloncesto, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe tener perseverancia para cumplir con el objetivo de la seion con los ejercicios.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. El 1×1 se juega desde la línea de triple. - 2. El 1×1 se juega desde la esquina. - 3. El 1×1 se juega desde Poste Bajo. - 4. El 1×1 empieza en cuánto el defensor pasa el balón al atacante.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	20/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Trabajar el fundamento del pase en mano.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La humildad es una virtud humana atribuida a quien ha desarrollado conciencia de sus propias limitaciones y debilidades, y obra en consecuencia. La humildad es un valor opuesto a la soberbia.	1. Reconocer los errores ante los demás constituye un acto de humildad. Una persona que actúa con humildad no tiene complejos de superioridad ni tiene la necesidad de recordar constantemente a los demás sus éxitos y logros; mucho menos los usa para pisotear a las personas de su entorno.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO DE PASE MANO A MANO	1. Mejorar la toma de decisiones en situaciones de desigualdad numérica.	Se colocan las filas y sale uno por uno para no estorbar y que no haya confusiones. Se recomienda trabajar estos ejercicios a modo de rueda cuando no haya oposición. Si se trabajan desigualdades numéricas se recomiendan rotaciones sencillas para que se pueda jugar de la forma más fluida posible.
20 MIN.		FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO DE PASES RAPIDOS	1. Activación de manos. 2. Tomar decisiones fáciles rápidamente. 3. Habituar a disociar mirada en el pase. 4. Mejorar orientación espacial.	1. Se colocan tres jugadores en semi-círculo, dos con balón y un tercero sin balón, separados por 2 o 3 metros de distancia. El cuarto jugador se coloca frente a ellos, con un balón. Tendrá el rol de pasador principal. El pasador dará un pase a un jugador que tenga balón. El receptor tendrá que pasar su balón a su compañero sin balón antes de recibir el pase que le dio el pasador. Una vez controlado tendrá que devolverlo al instante. El pasador recibe el pase de vuelta y se dispondrá a dar otro pase a otro compañero con balón y así sucesivamente.
20 MIN.		FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO HIBRIDO (DE 2×0 a 1×1)	1. Automatizar mecánica de tiro. 2. Realizar volumen de tiro.	Se empieza distribuyendo parejas de forma equilibrada a ambas canastas. El entrenador inicia el ejercicio. Cada pareja se dirige a una canasta. El jugador 1 de la pareja tira a canasta hasta marcarla y el jugador 2 coge los rebotes en caso de fallo. Cuando el jugador 1 haya encestado, irán a la otra canasta y cambiarán los roles.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la fundamentos del pase, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser mas humildes a la hora de trabajar con los compañeros sin criticas y ayudar a mejorar a los demas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Se puede obligar a los atacantes a tomar decisiones dándole "libre albedrío" a los defensores. - 2. La inclusión de las fintas da mucho juego de cara a fomentar la creatividad de los atacantes.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	22/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Inculcar pautas para organizar transición defensiva y ofensiva.			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Participación es la acción de involucrarse en cualquier tipo de actividad de forma intuitiva o cognitiva.	1. Es necesario promover la participación del jugador en todos los espacios de convivencia de esta manera se involucra a todos a tomar parte en las decisiones y acciones necesarias así cada uno aporta lo que pueda dar, algo positivo y valioso para llegar a un fin en conjunto e impactar a otros con lo que tenemos dentro.
20 MIN.	FASE INICIAL	PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TRANSICION DEFENSIVA	EJERCICIO 2×2 CONTINUO	1. Habituar a jugar igualdades numéricas habiendo realizado el balance defensivo la totalidad del equipo defensivo o una parte del mismo. 2. Tener continuidad en la práctica del 2×2.	1. En caso de ser 6 jugadores, 3 equipos de 2 jugadores.En caso de ser 5 jugadores, 2 equipos de 2 jugadores y 1 equipo de 1 jugador (habrá una pauta de rotación).En caso de ser 7 jugadores, 3 equipos de 2 jugadores y 1 jugador en media cancha (habrá una pauta de rotación).En caso de ser 8 jugadores, 3 equipos de 2 jugadores y 1 jugador en cada lado de la media cancha (habrá una pauta de rotación).
20 MIN.	FASE CENTRAL	TRANSICION DEFENSIVA	EJERCICIO 2×2 SENDINO	1. Mejorar forma física. 2. Integrar trabajo físico de velocidad y resistencia en cancha. 3. Aprovechar calles.	1. Se distribuyen 4 jugadores en línea de fondo. El jugador de una esquina con balón da el pase al jugador más próximo. Luego ése jugador que ha recibido el pase decide si pasársela al siguiente o al de la otra esquina. Irá con la persona a la que se la pase. El que dio el primer pase y el que no recibió el segundo pase serán defensores.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TRANSICION DEFENSIVA	EJERCICIO 2×2 PAREJA MISTERIOSA	1. Afianzar juego libre 2×2. 2. Agilizar lectura 2×2.	1. Se inicia el 2×2. En cuánto haya un robo o un rebote (ya sea defensivo u ofensivo), todos los jugadores, tengan o no balón, deberán salir fuera de la línea de 3 puntos. El jugador con balón se la pasará a uno de los 3 jugadores sin balón y a quien se la pase será su nueva pareja. Los otros dos que no recibieron el pase defenderán, teniendo que decidir rápidamente quién defiende a quién en función de sus respectivas colocaciones (o pautas marcadas por el entrenador).
20 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar el trabajo defensivo en el baloncesto, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe participar mas y proponer ejercicios para trabajar durante la sesion de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Establecer un máximo de botes por jugador. - 2. Establecer un máximo número de pases. - 3. Hay que resolver en un tiempo determinado con cuenta atrás (7-5 segundos).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	25/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Practicar fundamento del Rebote.			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Es una capacidad humana positiva y una característica del carácter que implica el propio control de los impulsos y reacciones ante ciertos estímulos del mundo social, manejando las emociones y comportamiento en la interacción con los demás.	1. en relación a nuestro temperamento, si es que tenemos una tendencia de mal genio, saber controlarse, esto ayuda a la persona a no estallar ante cualquier contratiempo que pueda padecer.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIOS DE REBOTE	RUEDA DE REBOTE	1. Integrar preparación física en cancha. 2. Promover el trabajo en equipo.	1. Se colocan todos los jugadores repartidos en dos filas indias situadas a los laterales de la canasta (en paralelo a la línea de fondo). El primer jugador de una fila tiene un balón.
20 MIN.		EJERCICIOS DE REBOTE	RUEDA DE ENTRADAS/TIRO EN CANCHA ENTERA	1. Practicar el fundamento del tiro y/o de la entrada a canasta. 2. Integrar preparación física en cancha (Resistencia)	1. Se forman 4 filas, 2 en cada media cancha de tal manera en que en cada media cancha haya 1 fila de jugadores con balón en la prolongación del tiro libre y otra de jugadores sin balón que empieza pasada la media cancha en el lado opuesto. El primero de la fila sin balón pasa el balón al primer jugador de la fila sin balón. Acto seguido, se va a la otra media cancha y se incorpora a la fila de jugadores sin balón.
20 MIN.		EJERCICIOS DE REBOTE	EJERCICIO 1×0 – VELOCIDAD-TIRO-RESISTENCIA	1. Recuperar/optimizar resistencia 2. Trabajar la resistencia en cancha. 3. Entrenar resistencia de forma funcional.	1. Cada grupo de 4 con dos balones, hay uno con balón cerca del tiro libre de cada canasta y otro en cada esquina (se tiene que establecer un sentido de desplazamiento de todo el ejercicio). Luego se podría cambiar el sentido de desplazamiento (en este ejemplo lo hemos hecho en el sentido contrario a las agujas del reloj.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe ejercicios de rebote, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Hay que realizar algún tipo de parada determinada. - 2. Hay que realizar una finta de pase o de salida y después tirar. - 3. Hay que realizar una finta de tiro, luego dar un bote para desplazarse y tirar. - 4. Hay que acabar con entrada a canasta por un lado determinado. - 5. Hay que acabar tirando (debajo del aro, fuera de la zona o desde la línea de tres puntos).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	27/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Mejorar Dominio del balon y la Coordincacion			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El compañerismo es el vínculo que se establece entre compañeros. Los compañeros son los individuos que forman algún tipo de grupo o comunidad y que persiguen un propósito u objetivo.	1. Cuando el equipo trabajan conjuntamente aprenden a respetarse y tratar unos con otros con la firme voluntad de mejorar como jugadores y como personas, habrá enormes probabilidades de que alcancen sus metas, puesto que el extra que aporta la motivación y la cohesión al producto final es más que notable.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 SLALOM	1. Mejorar bote de velocidad. 2. Mejorar cambios de mano en contraataque y finalizaciones. 3. Habituar a observar llegada de defensor y decidir cómo finalizar.	1. Dividimos el grupo en dos filas enfrentadas en una línea de fondo. Dividimos 3 calles (una central y dos laterales) colocando 2 parches de suelo (pueden ser conos) en cada calle interior, separando las calles laterales de la central.
20 MIN.		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 CON EL DEFENSOR EN LOS TALONES	1. Trabajar desplazamientos previos a recepción. 2. Realizar determinados tipos de paradas. 3. Localizar el Pie de Pivote en función del tipo de parada realizada. 4. Asociar las salidas disponibles en función del Pie de Pivote.	1. Van saliendo por parejas. Un entrenador (o un tercer compañero) situado en cabecera tiene un balón.El jugador atacante colocado debajo del aro y el defensor entre el atacante y la línea de fondo, ambos orientados hacia cabecera.
20 MIN.		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 EL RETROVISOR	1. Realzar la importancia de tener controlado al defensor en la finalización. 2. Tomar una decisión sencilla en función de la percepción.	1. Tenemos dos modalidades dentro del mismo ejercicio. Explicaremos ambas.Los jugadores se agrupan por parejas. Cada pareja con un balón. Se colocan en el círculo central, el defensor (con balón), un paso por detrás del atacante.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las habilidades en baloncesto , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe trabajar con diferentes compañeros con los que no suelen trabajar, de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. En el inicio del ejercicio, los jugadores pueden ir por dónde quieran. - 2. El atacante tiene que ir por su banda más cercana y el defensor baja por calle central. - 3. Atacante y defensor van cada uno por su calle lateral más cercana. - 4. Atacante y defensor se cruzan de inicio y luego va cada uno por la calle lateral más alejada de dónde iniciaron el ejercicio. Progresan por esa calle hasta pasar el segundo parche de suelo y finalizar.

ANEXO 8



Anexo 9

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MAYO				MUNICIPIO:	SUPATÁ	
LUGAR: CANCHA CUBIERTA				HORARIO DE PRACTICA	MARTES, JUEVES, SABADO	
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA	X	X	X
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD	X	X	X
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA	X	X	X
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA	X	X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION	X	X	X
			REACCIÓN	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MATINEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	2/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Fomentar la disociación óculo-manual en el bote.			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La cualidad de ser responsable significa cuidar de sí mismo y de los demás, en respuesta a la confianza que las personas depositan entre nosotros. Cuando somos responsables, estamos expresando el sentido de comunidad y de compromiso que asumimos con los demás.	1. Una persona responsable se compromete e involucra con las actividades que realiza. El compromiso se traduce en actitudes de atención, empeño y participación activa en la toma de decisiones y en las tareas, así como en el trato solidario y respetuoso con los demás miembros del equipo.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA DEL BOTE (DRIBLING) EN EL BALONCESTO	EJERCICIO RELEVOS CON CAMBIO DE MANO	1. Asociar cambios de mano con cambios de dirección y cambios de ritmo. 2. Practicar cambios de mano con desplazamiento en situación real de partido.	1. Recrea muy bien una situación de contrataaque en la que el jugador debe realizar varios cambios de mano sobre bote de velocidad, combinando cambios de ritmo e incluso alternando paradas y salidas.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE (DRIBLING) EN EL BALONCESTO	EJERCICIO VEO CAMBIO	1. Trabajar bote, cambios de mano y percepción (toma de decisiones en menor medida).	1. El jugador que vuelve de haber realizado un tiro o una entrada a canasta, elige por qué lado volver a la fila. El siguiente jugador que realizará el tiro o la entrada a canasta deberá elegir el lado que quede libre.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE (DRIBLING) EN EL BALONCESTO	EJERCICIO CAJA DE CAMBIOS	1. Trabajar las distintas velocidades de desplazamientos con balón. 2. Practicar el tiro o las finalizaciones tras uno o varios cambios de mano.	1. Uno de los dos jugadores tendrá la iniciativa. Ambos jugadores salen desde media cancha. El jugador con la iniciativa empieza el ejercicio mientras su compañero va a la par. El jugador con la iniciativa decide en qué intervalo realizar la desaceleración y parada y hacia qué intervalos continuar (puede ser hacia adelante o hacia atrás).
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion, es ideal para trabajar cambios de ritmo, bote de retirada, salidas, cambios de mano, además, también se trabaja el juego de pies y los cambios de mano. se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para el proximo entrenamiento hay que llegar puntual y lleva a cabo las tareas y objetivos asignados de la mejor manera posible.	

OBSERVACIONES: VARIANTES. 1. Hay que realizar un determinado tipo de parada antes de tirar a canasta - 2. Hay que realizar un determinado cambio de mano antes de tirar a canasta. - 3. Hay que tirar a canasta desde una determinada ubicación. - 4. Hay que realizar alguna salida determinada.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	4/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Trabajar bote en velocidad, paradas, tiro a media y larga distancia			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El respeto es un valor muy importante que debemos cultivar día a día, en nuestro hogar, escuela, familia, amigos, con quienes nos rodean y el medio ambiente, para compartir en cordialidad y seguridad aplicando valores que permiten vivir en paz y armonía.	1. Se comparten experiencias, ideas, reflexiones, enfocadas en el valor del respeto, con la finalidad de invitar a participar con su valioso aporte de trato entre compañeros referentes a este valor, del cual subyace otros importantes valores, que permiten la formación de personas que se integran a la sociedad generando sana convivencia.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA DEL BOTE (DRIBLING) EN EL BALONCESTO	EJERCICIO RELEVOS PASACALLES	1. Resaltar la importancia de una parada controlada antes de tirar. 2. Realzar la importancia de un tiro único. 3. Fomentar el ir a por el balón en las recepciones en carrera.	Se colocan los jugadores agrupados por grupos formando filas repartidas a lo largo de una misma línea de fondo, el primer jugador de cada fila con balón. A la señal del entrenador, se inicia el ejercicio. Los primeros de cada fila salen con bote de velocidad y realizarán una parada y luego un tiro.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE (DRIBLING) EN EL BALONCESTO	EJERCICIO HIBRIDO ESPEJO	1. Afianzar el bote. 2. Inculcar el hábito de botar con la cabeza levantada.	1. Todos los jugadores con balón. Se agrupan los jugadores por parejas y se colocan frente a frente (cada uno en un lado de la media cancha). Uno de los dos jugadores lleva la iniciativa y realiza desplazamientos combinando y alternando cambios de mano y cambios de dirección. El otro jugador reflejará como si fuera un espejoa.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE (DRIBLING) EN EL BALONCESTO	EJERCICIO CODO	1. Practicar finalizaciones tras recibir en movimiento. 2.Finalizar con defensor llegando por detrás o por el lado.	1. Dividimos el grupo en dos filas. El primero de cada fila sale desde la unión de la línea lateral del área restringida con línea de fondo. Cuando el Entrenador (C) da un bote, los jugadores corren hacia el cono que tienen en frente. Lo rizan de fuera hacia adentro. El primero en salir del rizo recibe y finaliza. El jugador que no recibe defiende.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la tecnica del bote con el balon , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Variando recorrido ya sea variando posición de los conos. - 2.Variando el lado de entrada y de salida. - 3. Fijando determinados cambios de mano en cada canasta. - 4. Rodeando determinados objetos (conos o aros).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	6/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejorar Dominio del balon y la Coordincacion			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El compañerismo es el vínculo que se establece entre compañeros. Los compañeros son los individuos que forman algún tipo de grupo o comunidad y que persiguen un propósito u objetivo.	1. Cuando el equipo trabajan conjuntamente aprenden a respetarse y tratar unos con otros con la firme voluntad de mejorar como jugadores y como personas, habrá enormes probabilidades de que alcancen sus metas, puesto que el extra que aporta la motivación y la cohesión al producto final es más que notable.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO SLALOM	1. Mejorar bote de velocidad. 2. Mejorar cambios de mano en contraataque y finalizaciones. 3. Habituar a observar llegada de defensor y decidir cómo finalizar.	1. Dividimos el grupo en dos filas enfrentadas en una línea de fondo. Dividimos 3 calles (una central y dos laterales) colocando 2 parches de suelo (pueden ser conos) en cada calle interior, separando las calles laterales de la central.
20 MIN.		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO CON EL DEFENSOR EN LOS TALONES	1. Trabajar desplazamientos previos a recepción. 2. Realizar determinados tipos de paradas. 3. Localizar el Pie de Pivote en función del tipo de parada realizada. 4. Asociar las salidas disponibles en función del Pie de Pivote.	1. Van saliendo por parejas. Un entrenador (o un tercer compañero) situado en cabecera tiene un balón.El jugador atacante colocado debajo del aro y el defensor entre el atacante y la línea de fondo, ambos orientados hacia cabecera.
20 MIN.		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO EL RETROVISOR	1. Realzar la importancia de tener controlado al defensor en la finalización. 2. Tomar una decisión sencilla en función de la percepción.	1. Tenemos dos modalidades dentro del mismo ejercicio. Explicaremos ambas.Los jugadores se agrupan por parejas. Cada pareja con un balón. Se colocan en el círculo central, el defensor (con balón), un paso por detrás del atacante.
20 MIN.		JUEGOS	INTEGRACION	1. El ladron de Colas. 2. Mano de fuego.	1. Todos los jugadores con balón. Dividimos al grupo en 2 equipos del mismo número de personas. Cada jugador tendrá un pañuelo que se lo colocará como si fuera una cola. Delimitaremos un espacio "casa" en el que se colocarán los niños que no tengan pañuelo porque se lo hayan quitado. Cuando se quite una cola se podrá dar a un jugador del equipo que se lo hayan quitado. 2. Un jugador debe perseguir botando el balón al resto de compañeros/as que también van botando los balones e intentar tocar con la mano que no utiliza para botar el balón a un compañero/a que pasará a ser el perseguidor, el espacio de juego es media cancha. Así, sucesivamente y poco a poco iremos introduciendo variantes del juego para mantener la motivación del juego.
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las habilidades en baloncesto , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe trabajar con diferentes compañeros con los que no suelen trabajar, de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. En el inicio del ejercicio, los jugadores pueden ir por dónde quieran. - 2. El atacante tiene que ir por su banda más cercana y el defensor baja por calle central. - 3. Atacante y defensor van cada uno por su calle lateral más cercana. - 4. Atacante y defensor se cruzan de inicio y luego va cada uno por la calle lateral más alejada de dónde iniciaron el ejercicio. Progresan por esa calle hasta pasar el segundo parche de suelo y finalizar.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	9/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar de las habilidades de coordinación, equilibrio y percepción espacio-temporal.			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La justicia es uno de los valores fundamentales del ser humano, a través de ella se busca que cada individuo reciba lo que le pertenece independientemente de sus condiciones, lo que implica un reconocimiento y respeto total por los derechos humanos.	1. Dentro del ámbito deportivo, este concepto se utiliza para hacer alusión a las reglas y normas que condicionan los accionares de los jugadores y equipos.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO LLEGANDO EN Z	1. Iniciar en el fundamento de la Entrada a canasta 2. Habituar al atacante a medir trayectoria y velocidad del defensor. 3. Inculcar al defensor el hábito de colocarse en Posición Legal Defensiva para frenar al Jugador Con Balón	1. El concepto es sencillo: El defensor tiene que interceptar al JCB (Jugador con balon) de camino a la canasta y el atacante debe calcular la trayectoria del defensor y aplicar algún recurso aprendido previamente para acabar finalizando.
20 MIN.		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO LLEGANDO	1. Trabajar finalizaciones. 2. Cálculos de trayetorias. 3. Orientación defensiva. 4. Trabajo de apoyos.	1. Dos jugadores, uno defendiendo y otro con balón. El tercer jugador se puede colocar en cualquiera de las ubicaciones de 5 abiertos o desde la línea de fondo o de banda. El jugador con balón inicia el ejercicio sin (o con) bote y tiene que dar el pase al pasador. El defensor defiende ese primer pase.
20 MIN.		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 DOBLE O NADA	1. Habituar a apreciar el esfuerzo defensivo. 2. Mejorar el encadenamiento de esfuerzos. 3. Fomentar la Defensa del Jugador Con Balón. 4. Motivar el cambio de chip de defensa a ataque.	Se forman dos filas, cada una se coloca en 45º grados, guardando simetría. En una fila estarán el grupo de jugadores (o el equipo) atacante y en la otra fila el grupo o equipo que vaya a tener el rol de defensa. Todos los defensores empiezan su turno con balón. El entrenador se coloca en línea de fondo, justo debajo de la canasta.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las habilidades en baloncesto , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana durante el juego de partido si se comete una falta tecnica se avisara y entregara el balon al contrario siendo justos con las reglas de juego.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Los atacantes deben jugar el 1×1 con un determinado número de botes (máximo 3 botes). - 2. Los atacantes deben acabar lanzando desde un área determinada (dentro de la zona; fuera de la zona; desde el triple). - 3. Si los defensores recuperan el balón y luego no encestan, suman un punto. Si tras recuperar el balón además encestan, tendrán un punto extra si la canasta es de 2 puntos o 2 puntos extra si marcan un triple).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	11/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Afianzar las finalizaciones con entradas a canastas (o tiro)			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La cooperación es un elemento básico de la humanidad desde sus orígenes. Es un proceso por el cual una serie de individuos se unen con el fin de resolver un problema común o para conseguir algo que todos necesitan.	1. En un equipo de baloncesto cuando enfrentamos un partido, deben cooperar entre ellos y aportar lo máximo al proceso cooperativo (jugar lo mejor que puedan) para ganar el partido.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO FINALIZANDO CON AYUDA DEFENSIVA	1. Habituar a finalizar bajo el aro	1. Se forman dos filas, una saliendo desde debajo del aro y otra saliendo desde uno de los codos. El defensor saldrá desde debajo del aro y tendrá que rodear un objeto voluminoso situado en el taco contrario del lado desde el que sale el atacante. Por su parte, el atacante tendrá que pasar por fuera del objeto voluminoso colocado en el tiro libre.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO FINALIZANDO EN POSTE ABAJO	1. Habituar a finalizaciones bajo el aro. 2. Familiarizarse con la absorción de contacto.	1. Al inicio del ejercicio hay incertidumbre puesto que los roles no están pre-establecidos. Cada jugador se coloca a la altura del taco (con un pie pisando el taco y el otro día más próximo a la canasta). El entrenador, situado en el Tiro Libre, inicia el ejercicio pasando el balón a uno de los dos jugadores. El jugador que recibe el balón ataca y el otro que no ha recibido defiende.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO LANZADERA	1. Trabajar la salida de aro a aro 2. Fomentar la lectura en y la salida a canasta	1. El atacante sale y el defensor le persigue. Al llegar al Tiro Libre, el atacante realiza una breve pausa de 1 a 3 segundos mientras realiza cambios de mano y mantiene los pies activos. Tras esa breve pausa, el atacante rodea por fuera un cono a su elección. El defensor deberá ir al cono contrario para rodearlo también por fuera.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar en las finalizaciones a canasta, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe cooperar mas para que todos los compañeros mejoren las entradas a canasta.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Regular colocación de los conos (colocándolos en las esquinas de 45º del triple de Minibasket o de las medidas de canasta grande, para ajustar tiempo y espacio en el defensor llega (también se puede otorgar cierta ventaja al defensor permitiendo que sólo toque el cono). - 2. El defensor tiene la iniciativa a la hora de rodear el cono (el atacante rodeará el cono contrario). - 3. Otorgar ventaja al defensor o al atacante diciendo que basta con que toque el toque el cono que tiene que rodear.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	13/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades físicas en el baloncesto.			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El término de lealtad expresa un sentimiento de respeto y fidelidad hacia una persona, compromiso, comunidad, organizaciones, principios morales, entre otros.	1. Un individuo fiel en base a sus acciones o comportamiento. Es por ello, que una persona leal es aquella que se caracteriza por ser dedicada, y cumplidora e inclusive cuando las circunstancias son adversas, así como defender en lo que cree, por ejemplo: su equipo.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1xVARIOS PASILLO	1. Aumentar resistencia a los contactos.	1. En caso de estar agrupados por trío, se colocan los 2 defensores, uno en cada codo. En caso de ser 3 defensores, se colocan 2 en cada extremo del tiro libre y otro debajo del aro.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1xVARIOS GUANTELETE	1. Iniciar en el fundamento de la Entrada a canasta. 2. Habituar a situaciones reales de partido. 3. Acostumbrar al atacante a medir trayectoria y velocidad del defensor así cómo a emplear recursos aprendidos previamente. 4. Inculcar a los jugadores (JCB y defensores) el hábito de tratar con contactos.	1. El atacante tiene empieza en cabecera. Los 2 jugadores defensores van realizando desplazamientos defensivos laterales (el primero, sobre la línea de tiro y el segundo por encima del taco). En cuánto el Jugador Con Balón bota, los dos defensores deberán cerrarle el paso. El atacante tendrá que trazar la ruta más alejada de ambos defensores para retardar al máximo posible las interacciones que vayan a surgir.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO ACCION Y REACCION	1. Incrementar la velocidad de las fintas y salidas. 2. Mejorar la reacción defensiva ante la salida del jugador con balón	1. El ejercicio empieza de la siguiente forma. El entrenador se coloca detrás del jugador con balón de tal manera que el jugador situado enfrente no pueda ver la mano del entrenador tras el jugador con balón. El jugador con balón no puede ver la cara del entrenador. Los jugadores empezarán a pasarse el balón con pases de pecho. El entrenador dara la salida.
20 MIN.		JUEGO	TRADICIONALES	1. La lleva 2. Relevos.	1. Todos los jugadores con balón. Realizaremos el ejercicio en la mitad del campo de baloncesto aunque en el caso de que tengamos un grupo muy grande ampliaremos este. Designaremos a un jugador que será el que lo quede. Este jugador tendrá que intentar tocar a otro jugador mientras todos se desplazan botando el balón. 2. Juegos de relevos por equipos carreras velocidad.
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar en las finalizaciones a canasta, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser leal y competir con los compañeros que designe el entrenador y dar lo mejor de cada uno, de lo contrario deberan ayudar a reoger material del entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Finalizar sólo con entradas. - 2. Finalizar sólo con tiros fuera de la zona restringida. - 3. Finalizar sólo con triples. - 4. Establecer un número máximo de botes para resolver la situación de juego. - 5. Realizar el ejercicio desde una de las dos líneas de fondo para que los jugadores jueguen en cancha entera.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	16/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Movilizar fundamentos técnicos de bote enseñados previamente.			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El trabajo en equipo es una labor que se lleva a cabo a través de un conjunto de integrantes que tienen un objetivo común, aunque cada uno desarrolle sus tareas de forma individual para conseguirlo.	1. Los equipos se crean para aportar conocimiento, compartir información, criterios, y para conseguir un objetivo común gracias a las tareas que desarrolla cada miembro.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO BASICO EN CUADRANTE	1. Afianzar el juego 1×1. 2. Ajustar continuamente la Posición Legal Defensiva y la distancia de seguridad.	1. Dividimos el grupo por parejas y/o tríos. Cada grupo sale desde el inicio de la media cancha (el jugador atacante, en posición de triple amenaza, está en campo ofensivo y el defensor, en posición legal-defensiva y a distancia de seguridad, está en línea aro-balón).El defensor le pasa el balón al atacante y el atacante sale antes que hayan pasado 3 segundos.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO SPRINT	1. Inculcar el hábito de luchar por el balón. 2. Potenciar la velocidad de reacción. 3. Agilizar toma de decisiones en situaciones de 1×1. 4. Hacer series de velocidad en cancha.	1. Dos filas indias partiendo de círculo central (si estamos en media cancha) o desde línea de fondo (si estamos a cancha entera) con el primero de cada fila hombro con hombro con el primero de la otra fila india.Los dos jugadores deberán estar mirando al frente.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO CONTINUO	1. Habituar a jugar igualdades numéricas habiendo realizado el balance defensivo la totalidad del equipo defensivo o una parte del mismo. 2. Tener continuidad en la práctica del 1×1.	1. Un jugador con balón inicia el ataque hacia una media cancha en la que está esperando un jugador defensor.Una vez resuelto (el atacante anota o el defensor recupera el balón), el jugador con la posesión del balón se dirige a la otra media cancha para jugar 1×1.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la tecnica del bote, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe trabajar en equipo para realizar los ejercicios correctamente, de lo contrario deberan ayudar a reoger material del entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. El 1×1 se inicia con un jugador saliendo de cada esquina de la media cancha. - 2. El 1×1 se inicia con un jugador desde cada calle interior. - 3. El 1×1 se juega desde la calle central. - 4. Se pone un máximo de botes para jugar el 1×1. Puede variar dependiendo desde dónde se juegue (a mayor cercanía del aro, menor número de botes).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	18/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Trabajar el fundamento del pase en mano.			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La humildad es una virtud humana atribuida a quien ha desarrollado conciencia de sus propias limitaciones y debilidades, y obra en consecuencia. La humildad es un valor opuesto a la soberbia.	1. Reconocer los errores ante los demás constituye un acto de humildad. Una persona que actúa con humildad no tiene complejos de superioridad ni tiene la necesidad de recordar constantemente a los demás sus éxitos y logros; mucho menos los usa para pisotear a las personas de su entorno.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO DE PASE MANO A MANO	1. Mejorar la toma de decisiones en situaciones de desigualdad numérica.	Se colocan las filas y sale uno por uno para no estorbar y que no haya confusiones. Se recomienda trabajar estos ejercicios a modo de rueda cuando no haya oposición. Si se trabajan desigualdades numéricas se recomiendan rotaciones sencillas para que se pueda jugar de la forma más fluida posible.
20 MIN.		FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO DE PASES RAPIDOS	1. Activación de manos. 2. Tomar decisiones fáciles rápidamente. 3. Habituar a disociar mirada en el pase. 4. Mejorar orientación espacial.	1. Se colocan tres jugadores en semi-círculo, dos con balón y un tercero sin balón, separados por 2 o 3 metros de distancia. El cuarto jugador se coloca frente a ellos, con un balón. Tendrá el rol de pasador principal. El pasador dará un pase a un jugador que tenga balón. El receptor tendrá que pasar su balón a su compañero sin balón antes de recibir el pase que le dio el pasador. Una vez controlado tendrá que devolverlo al instante. El pasador recibe el pase de vuelta y se dispondrá a dar otro pase a otro compañero con balón y así sucesivamente.
20 MIN.		FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO HIBRIDO	1. Automatizar mecánica de tiro. 2. Realizar volumen de tiro.	Se empieza distribuyendo parejas de forma equilibrada a ambas canastas. El entrenador inicia el ejercicio. Cada pareja se dirige a una canasta. El jugador 1 de la pareja tira a canasta hasta marcarla y el jugador 2 coge los rebotes en caso de fallo. Cuando el jugador 1 haya encestado, irán a la otra canasta y cambiarán los roles.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la fundamentos del pase, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser mas humildes a la hora de trabajar con los compañeros sin criticas y ayudar a mejorar a los demas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Se puede obligar a los atacantes a tomar decisiones dándole "libre albedrío" a los defensores. - 2. La inclusión de las fintas da mucho juego de cara a fomentar la creatividad de los atacantes.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	20/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Potenciar reacción rápida en el momento del pase.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Obediencia es la acción de obedecer especialmente en organizaciones jerárquicas. Se trata del cumplimiento de un mandato o una orden.	1. Obedecer los ejercicios del entrenamiento a la orden del entrenador y demas directrices antes, durante y despues del entreno.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO SUPERIORIDAD NUMERICA NO ASEGURADA	1. Agilizar la lectura de los últimos metros. 2. Trabajar velocidad gestual. 3. Fomentar la recuperación defensiva. 4. Afianzar el concepto de último defensor.	1. Superioridad Numérica no asegurada es sencillo y recrea de forma intuitiva una situación 2×1 de contrataque con un segundo defensor llegando.
20 MIN.		FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO VELOCIDAD, TIRO Y RESISTENCIA	1. Recuperar/optimizar resistencia 2. Trabajar la velocidad en cancha. 3. Entrenar resistencia de forma funcional.	1. Cada grupo de 4 con dos balones, hay uno con balón cerca del tiro libre de cada canasta y otro en cada esquina (se tiene que establecer un sentido de desplazamiento de todo el ejercicio). Luego se podría cambiar el sentido de desplazamiento (en este ejemplo lo hemos hecho en el sentido contrario a las agujas del reloj.
20 MIN.		FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCIO RECEPCIONES EN CARRERA	1. Practicar pases y tiro tras recepciones en carrera y parada.	1. El ejercicio empieza con un pase del jugador que tiene el balón al jugador sin balón. Los 2 se van pasando el balón hasta llegar a la canasta contraria. El jugador que reciba el pase ya dentro del triple finaliza con tiro o entrada. El otro recibe el pase del jugador de la línea de fondo con balón y finaliza.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la fundamentos del pase, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe obedecer todo lo que el entrenador indique durante el entrenamiento , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Establecer un máximo número de botes por jugador. - 2. Establecer un máximo número de pases y/o de botes para resolver el 2×2. - 3. Resolver en un tiempo determinado con cuenta atrás (4-6 segundos). - 4. Modificar las distancias de referencia: - 5. Distancia inicial entre los dos atacantes. - 6. Ubicación de último defensor. - 7. Marca que debe llegar a pisar el primer defensor para recuperar (así se asegura que robe con intención).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	23/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Automatizar el hábito de pasar y cortar			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La autodisciplina es el tipo de disciplina que una persona tiene para consigo misma. Dicho de otro modo, es la capacidad de una persona de comprometerse con sus planes y proyectos, conservando una conducta deseada incluso cuando preferiría hacer otra cosa.	1. Fijarse una meta y tener la motivación para cumplirla. Ser disciplinado lo ayudará a ser más responsable con sus deberes y a encontrar la forma de lograr los objetivos que se proponga.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	LINEAS DE PASE	EJERCICIO CON PASADOR	1. Trabajar línea de pase. 2. Mejorar defensa de corte hacia el aro. 3. Acostumbrar a los jugadores a realizar trabajo previo a recepción.	1. Dos jugadores, uno defendiendo y otro con balón. El tercer jugador se puede colocar en cualquiera de las ubicaciones de 5 abiertos o desde la línea de fondo o de banda. El jugador con balón inicia el ejercicio sin (o con) bote y tiene que dar el pase al pasador. El defensor defiende ese primer pase. Una vez dado el pase, el atacante sin balón corta hacia el aro y el defensor debe defender el corte
20 MIN.		LINEAS DE PASE	EJERCICIO HIBRIDO COMPAÑERO AL REBOTE	1. Automatizar mecánica de tiro. 2. Realizar volumen de tiro.	1. Para aprovechar al máximo la cancha entera, se empieza distribuyendo parejas de forma equilibrada a ambas canastas. El entrenador inicia el ejercicio. Cada pareja se dirige a una canasta. El jugador 1 de la pareja tira a canasta hasta marcarla y el jugador 2 coge los rebotes en caso de fallo. Cuando el jugador 1 haya encestado, irán a la otra canasta y cambiarán los roles.
20 MIN.		LINEAS DE PASE	EJERCICIO 2×2 – 4 ESQUINAS FRONTAL	1. Afianzar juego libre 2×2. 2. Agilizar lectura 2×2.	1. Se hacen 4 filas en cada esquina de la media cancha. Una de las dos filas de las esquinas de línea de fondo de la fila con balon. El ejercicio empieza con un pase a la otra esquina de la línea de fondo.Mientras da el pase, el jugador 1 que lo dio se va a la diagonal contraria a defender.El jugador 2 da el pase a jugador 3 mientras se va a defender a jugador 4.Cuando el jugador 3 recibe el balón, da el pase a jugador 4 y corta hacia el aro.
20 MIN.		JUEGO	CIRCUITOS RECREATIVOS	1. Circuito de Tiros. 2. Circuito de Punteria.	1. Cada jugador completa el circuito de manera continuada. Inicia con bote en zig- zag para finalizar con tiro. Posteriomente se dirige hacia el 2º balón, gira alrededor del cono y finaliza con tiro. Seguidamente busca el balón situado en el lateral conduce para girar por detrás del 2º cono y finaliza con tiro. Finalmente recoge el 4º balón y tras conducir entrega para que su compañero inicie el circuito. 2. Cada jugador empieza la primera estacion pasando el zigzag con una sola mano arrastrando el balon, el siguiente vamos a tumbar los conos ubicados bolos, la siguiente estacion ubicaremos un cono a 2 metros y lanzareos los aros para entren dentro del cono y asi finalizar lanzando a canasta para terminar el circuito.
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la las lineas de pase en el baloncesto, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe tener autodisciplina a la hora de cumplir el objetivo del entrenamiento para mejorar como deportista.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Se recomienda hacer varias rondas porque la dinámica es sencilla y a los jugadores les gusta siempre tirar. - 2. Además, se trabaja muy bien aspectos como la concentración, la carga psicológica y la tolerancia a la frustración/resiliencia.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	25/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Inculcar pautas para organizar transición defensiva y ofensiva.			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Participación es la acción de involucrarse en cualquier tipo de actividad de forma intuitiva o cognitiva.	1. Es necesario promover la participación del jugador en todos los espacios de convivencia de esta manera se involucra a todos a tomar parte en las decisiones y acciones necesarias así cada uno aporta lo que pueda dar, algo positivo y valioso para llegar a un fin en conjunto e impactar a otros con lo que tenemos dentro.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TRANSICION DEFENSIVA	EJERCICIO CONTINUO	1. Habituar a jugar igualdades numéricas habiendo realizado el balance defensivo la totalidad del equipo defensivo o una parte del mismo. 2. Tener continuidad en la práctica del 2×2.	1. En caso de ser 6 jugadores, 3 equipos de 2 jugadores.En caso de ser 5 jugadores, 2 equipos de 2 jugadores y 1 equipo de 1 jugador (habrá una pauta de rotación).En caso de ser 7 jugadores, 3 equipos de 2 jugadores y 1 jugador en media cancha (habrá una pauta de rotación).En caso de ser 8 jugadores, 3 equipos de 2 jugadores y 1 jugador en cada lado de la media cancha (habrá una pauta de rotación).
20 MIN.		TRANSICION DEFENSIVA	EJERCICIO SENDINO	1. Mejorar forma física. 2. Integrar trabajo físico de velocidad y resistencia en cancha. 3. Aprovechar calles.	1. Se distribuyen 4 jugadores en línea de fondo. El jugador de una esquina con balón da el pase al jugador más próximo. Luego ése jugador que ha recibido el pase decide si pasársela al siguiente o al de la otra esquina. Irá con la persona a la que se la pase. El que dio el primer pase y el que no recibió el segundo pase serán defensores.
20 MIN.		TRANSICION DEFENSIVA	EJERCICIO PAREJA MISTERIOSA	1. Afianzar juego libre 2×2. 2. Agilizar lectura 2×2.	1. Se inicia el 2×2. En cuánto haya un robo o un rebote (ya sea defensivo u ofensivo), todos los jugadores, tengan o no balón, deberán salir fuera de la línea de 3 puntos. El jugador con balón se la pasará a uno de los 3 jugadores sin balón y a quien se la pase será su nueva pareja. Los otros dos que no recibieron el pase defenderán, teniendo que decidir rápidamente quién defiende a quién en función de sus respectivas colocaciones (o pautas marcadas por el entrenador).
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar el trabajo defensivo en el baloncesto, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe participar mas y proponer ejercicios para trabajar durante la sesion de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Establecer un máximo de botes por jugador. - 2. Establecer un máximo número de pases. - 3. Hay que resolver en un tiempo determinado con cuenta atrás (7-5 segundos).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	27/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Conjugar carreras cortas con paradas equilibradas y tiro.			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Se conoce como perseverancia a la duración permanente o continua de una cosa o la firmeza y constancia en una acción.	1. La perseverancia es un valor importante que forma parte del desarrollo de la persona y de las relaciones interpersonales. En toda relación o equipo se presentan conflictos y es necesario tener perseverancia y control para resolverlos y no tener miedo al fracaso o a los errores para superarlos y así mejorar y crecer personalmente.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TIRO Y FINALIZACIONES	EJERCICIO 5 TIROS EN 24 SEGUNDOS	1. Focalizar en el siguiente lanzamiento. 2. Afinar parada para depurar mecánica de tiro.	1. Los jugadores no tiradores se colocan, con un balón cada uno, debajo de cada canasta. Uno de ellos será el primer pasador y otro el segundo pasador. El jugador que va a tirar se coloca detrás de un cono. El primer pasador le pasa el balón. El tiempo se inicia justo cuando el tirador recibe el primer pase. Tras haber tirado se irá al otro cono de la misma canasta para recibir el segundo pase. Mientras, el primer pasador estará cogiendo el rebote para dirigirse a la otra canasta.
20 MIN.		TIRO Y FINALIZACIONES	EJERCICIO VELOCIDAD, TIRO Y RESISTENCIA	1. Recuperar/optimizar resistencia 2. Trabajar la resistencia en cancha. 3. Entrenar resistencia de forma funcional.	1. Cada grupo de 4 con dos balones, hay uno con balón cerca del tiro libre de cada canasta y otro en cada esquina (se tiene que establecer un sentido de desplazamiento de todo el ejercicio). Luego se podría cambiar el sentido de desplazamiento (en este ejemplo lo hemos hecho en el sentido contrario a las agujas del reloj.
20 MIN.		TIRO Y FINALIZACIONES	EJERCICIO DE TIRO – TRIO ACTIVO	1. Mejorar el tiro tras parada (se le puede añadir con giro y/o tras cambio de mano). 2. Realizar volumen de tiro.	1. La jugadora sin balón dispuesta en el área de lanzamiento (fuera de la zona), una pasadora con balón bajo el aro y una tercera con balón también bajo el aro. La pasadora que da el primer pase va a puntear a la par que cierra el rebote. Fundamental trabajar pautas de comunicación (cantar "Tiro" cuando el balón salga de las manos de la tiradora).
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar tiro y finzalizaciones, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe tener perseverancia para cumplir con el objetivo de la seion con los ejercicios.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Hay que tirar de 2 (a media larga distancia -fuera de la zona). - 2. Hay que finalizar con tiros dentro de la zona. - 3. Se puede ampliar el tiempo para tener posibilidad de realizar más tiros (cuidado que el ejercicio no pierda explosividad).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	30/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Automatizar mecánica de tiro			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Es una capacidad humana positiva y una característica del carácter que implica el propio control de los impulsos y reacciones ante ciertos estímulos del mundo social, manejando las emociones y comportamiento en la interacción con los demás.	1. en relación a nuestro temperamento, si es que tenemos una tendencia de mal genio, saber controlarse, esto ayuda a la persona a no estallar ante cualquier contratiempo que pueda padecer.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TIRO Y FINALIZACIONES	EJERCICIO DE TIRO BOMBARDEO	1. Realizar volumen de tiro. 2.Trabajar tiro tras bote. 3. Incidir en trabajo de apoyos de la parada previa al tiro.	1. Se distribuyen a los jugadores en 3 grupos, formando cada grupo una fila india con los primeros jugadores colocados en 45º izquierda, cabecera y 45º derecha. El entrenador da la señal de inicio del ejercicio y el primero cada fila sale hacia el aro dando un bote para pararse y lanzar a canasta. Tras el tiro, el jugador se auto-rebotea y se vuelve a colocar en la fila. En cuánto el primero jugador ha realizado su tiro, sale el siguiente de la fila.
20 MIN.		TIRO Y FINALIZACIONES	EJERCICIO FLECHA DE TIRO	1. Realizar volumen de tiro. 2.Automatizar mecánica de tiro	1. Los jugadores se colocan formando una fila india desde el círculo central y todos con balón salvo la primera persona de la fila. El primero de la fila sale hacia el aro y se abre para recibir. El primero de la fila, jugador con balón (jugador 2) da el pase a jugador 1 y se abre hacia el lado opuesto. Jugador 1 tira y va a por su propio rebote y vuelve a la fila. Jugador 3 da el pase a jugador 2 y así sucesivamente.
20 MIN.		TIRO Y FINALIZACIONES	EJERCICIO LANZA DE TIRO	1. Aplicar fundamento del Pie de Pivote 2. Automatizar mecánica de tiro. 3. Realizar volumen de tiro.	1. Los jugadores se colocan formando dos filas indias. Una colocada en el centro del campo orientado hacia el aro y otra en línea de fondo orientada hacia cabecera. El primer jugador de una de las dos filas empieza sin balón. Sale a recibir un pase del otro primer jugador con balón situado en la otra fila. Mientras recibe realiza una parada en 1, 2 o 3 tiempos y pivote para reorientarse y lanzar a canasta. Una vez reorientado, tira y auto-rebotea.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar tiro y finzalizaciones, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Se hace algún tipo de finta (de salida o de pase) antes de tirar. - 2. Se hace un cambio de mano, bote lateral o step-back antes de tirar. - 3. Se tira hasta que se marque canasta. - 4. En vez de tirar se hace una entrada a canasta.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	2/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Trabajar bote en velocidad, paradas, tiro a media y larga distancia			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El respeto es un valor muy importante que debemos cultivar día a día, en nuestro hogar, escuela, familia, amigos, con quienes nos rodean y el medio ambiente, para compartir en cordialidad y seguridad aplicando valores que permiten vivir en paz y armonía.	1. Se comparten experiencias, ideas, reflexiones, enfocadas en el valor del respeto, con la finalidad de invitar a participar con su valioso aporte de trato entre compañeros referentes a este valor, del cual subyace otros importantes valores, que permiten la formación de personas que se integran a la sociedad generando sana convivencia.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO RELEVOS PASACALLES	1. Resaltar la importancia de una parada controlada antes de tirar. 2. Realzar la importancia de un tiro único. 3. Fomentar el ir a por el balón en las recepciones en carrera.	Se colocan los jugadores agrupados por grupos formando filas repartidas a lo largo de una misma línea de fondo, el primer jugador de cada fila con balón. A la señal del entrenador, se inicia el ejercicio. Los primeros de cada fila salen con bote de velocidad y realizarán una parada y luego un tiro.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO HIBRIDO DE 1×0 a 1×1 ESPEJO	1. Afianzar el bote. 2. Inculcar el hábito de botar con la cabeza levantada.	1. Todos los jugadores con balón. Se agrupan los jugadores por parejas y se colocan frente a frente (cada uno en un lado de la media cancha). Uno de los dos jugadores lleva la iniciativa y realiza desplazamientos combinando y alternando cambios de mano y cambios de dirección. El otro jugador reflejará como si fuera un espejoa.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 CODO	1. Practicar finalizaciones tras recibir en movimiento. 2.Finalizar con defensor llegando por detrás o por el lado.	1. Dividimos el grupo en dos filas. El primero de cada fila sale desde la unión de la línea lateral del área restringida con línea de fondo. Cuando el Entrenador (C) da un bote, los jugadores corren hacia el cono que tienen en frente. Lo rizan de fuera hacia adentro. El primero en salir del rizo recibe y finaliza. El jugador que no recibe defiende.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la tecnica del bote con el balon , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Variando recorrido ya sea variando posición de los conos. - 2.Variando el lado de entrada y de salida. - 3. Fijando determinados cambios de mano en cada canasta. - 4. Rodeando determinados objetos (conos o aros).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	4/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Afianzar las finalizaciones con entradas a canastas (o tiro)			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La cooperación es un elemento básico de la humanidad desde sus orígenes. Es un proceso por el cual una serie de individuos se unen con el fin de resolver un problema común o para conseguir algo que todos necesitan.	1. En un equipo de baloncesto cuando enfrentamos un partido, deben cooperar entre ellos y aportar lo máximo al proceso cooperativo (jugar lo mejor que puedan) para ganar el partido.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1×1 FINALIZANDO CON AYUDA DEFENSIVA	1. Habituar a finalizar bajo el aro 2. Absorber contacto defensivo de un defensor en llegada.	1. Se forman dos filas, una saliendo desde debajo del aro y otra saliendo desde uno de los codos. El defensor saldrá desde debajo del aro y tendrá que rodear un objeto voluminoso situado en el taco contrario del lado desde el que sale el atacante. Por su parte, el atacante tendrá que pasar por fuera del objeto voluminoso colocado en el tiro libre.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1×1 FINALIZANDO EN POSTE ABAJO	1. Habituar a finalizaciones bajo el aro. 2. Familiarizarse con la absorción de contacto.	1. Al inicio del ejercicio hay incertidumbre puesto que los roles no están pre-establecidos. Cada jugador se coloca a la altura del taco (con un pie pisando el taco y el otro día más próximo a la canasta). El entrenador, situado en el Tiro Libre, inicia el ejercicio pasando el balón a uno de los dos jugadores. El jugador que recibe el balón ataca y el otro que no ha recibido defiende.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1×1 LANZADERA	1. Trabajar la salida de reverso. 2. Fomentar la lectura en y tras la salida del reverso.	1. El atacante sale y el defensor le persigue. Al llegar al Tiro Libre, el atacante realiza una breve pausa de 1 a 3 segundos mientras realiza cambios de mano y mantiene los pies activos. Tras esa breve pausa, el atacante rodea por fuera un cono a su elección. El defensor deberá ir al cono contrario para rodearlo también por fuera.
20 MIN.		JUEGO	DE INTEGRACION	1. Comecocos. 2.Buldog.	1. Todos los jugadores con balón. Jugaremos por la mitad del campo. Un jugador será el que la queda y tendrá que intentar coger a otro para que este la quede. Los jugadores solo podrán desplazarse por encima de las líneas del campo y sin salirse de la dirección de estas. 2. Todos los jugadores con balón. Uno de ellos, que será el que la quede, se colocará en la línea del centro de campo. El resto de los jugadores se colocarán en la línea de fondo de uno de los dos campos. Cuando el jugador que se encuentra en el centro del campo grite "buldog" todos los jugadores que estaban en la línea de fondo intentarán llegar hasta la línea de fondo del otro campo sin que el jugador del centro les toque. Si el jugador que se encuentra en el centro toca a algún jugador este pasará a quedarla con él.
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar en las finalizaciones a canasta, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe cooperar mas para que todos los compañeros mejoren las entradas a canasta.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Regular colocación de los conos (colocándolos en las esquinas de 45º del triple de Minibasket o de las medidas de canasta grande, para ajustar tiempo y espacio en el defensor llega (también se puede otorgar cierta ventaja al defensor permitiendo que sólo toque el cono). - 2. El defensor tiene la iniciativa a la hora de rodear el cono (el atacante rodeará el cono contrario). - 3. Otorgar ventaja al defensor o al atacante diciendo que basta con que toque el toque el cono que tiene que rodear.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	6/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Potenciar reacción rápida en el momento del pase.			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Obediencia es la acción de obedecer especialmente en organizaciones jerárquicas. Se trata del cumplimiento de un mandato o una orden.	1. Obedecer los ejercicios del entrenamiento a la orden del entrenador y demas directrices antes, durante y despues del entreno.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO 2×1+1 – SUPERIORIDAD NUMERICA NO ASEGURADA	1. Agilizar la lectura de los últimos metros. 2. Trabajar velocidad gestual. 3. Fomentar la recuperación defensiva. 4. Afianzar el concepto de último defensor.	1. Superioridad Numérica no asegurada es sencillo y recrea de forma intuitiva una situación 2×1 de contrataque con un segundo defensor llegando.
20 MIN.		FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO 1×0 VELOCIDAD, TIRO Y RESISTENCIA	1. Recuperar/optimizar resistencia 2. Trabajar la resistencia en cancha. 3. Entrenar resistencia de forma funcional.	1. Cada grupo de 4 con dos balones, hay uno con balón cerca del tiro libre de cada canasta y otro en cada esquina (se tiene que establecer un sentido de desplazamiento de todo el ejercicio). Luego se podría cambiar el sentido de desplazamiento (en este ejemplo lo hemos hecho en el sentido contrario a las agujas del reloj.
20 MIN.		FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCIO RECEPCIONES EN CARRERA	1. Practicar pases y tiro tras recepciones en carrera y parada.	1. El ejercicio empieza con un pase del jugador que tiene el balón al jugador sin balón. Los 2 se van pasando el balón hasta llegar a la canasta contraria. El jugador que reciba el pase ya dentro del triple finaliza con tiro o entrada. El otro recibe el pase del jugador de la línea de fondo con balón y finaliza.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la fundamentos del pase, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe obedecer todo lo que el entrenador indique durante el entrenamiento , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Establecer un máximo número de botes por jugador. - 2. Establecer un máximo número de pases y/o de botes para resolver el 2×2. - 3. Resolver en un tiempo determinado con cuenta atrás (4-6 segundos). - 4. Modificar las distancias de referencia: - 5. Distancia inicial entre los dos atacantes. - 6. Ubicación de último defensor. - 7. Marca que debe llegar a pisar el primer defensor para recuperar (así se asegura que robe con intención).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	9/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Movilizar fundamentos técnicos de bote enseñados previamente.			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El trabajo en equipo es una labor que se lleva a cabo a través de un conjunto de integrantes que tienen un objetivo común, aunque cada uno desarrolle sus tareas de forma individual para conseguirlo.	1. Los equipos se crean para aportar conocimiento, compartir información, criterios, y para conseguir un objetivo común gracias a las tareas que desarrolla cada miembro.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 BASICO EN CUADRANTE	1. Afianzar el juego 1×1. 2. Ajustar continuamente la Posición Legal Defensiva y la distancia de seguridad.	1. Dividimos el grupo por parejas y/o tríos. Cada grupo sale desde el inicio de la media cancha (el jugador atacante, en posición de triple amenaza, está en campo ofensivo y el defensor, en posición legal-defensiva y a distancia de seguridad, está en línea aro-balón).El defensor le pasa el balón al atacante y el atacante sale antes que hayan pasado 3 segundos.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 SPRINT	1. Inculcar el hábito de luchar por el balón. 2. Potenciar la velocidad de reacción. 3. Agilizar toma de decisiones en situaciones de 1×1. 4. Hacer series de velocidad en cancha.	1. Dos filas indias partiendo de círculo central (si estamos en media cancha) o desde línea de fondo (si estamos a cancha entera) con el primero de cada fila hombro con hombro con el primero de la otra fila india.Los dos jugadores deberán estar mirando al frente.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 CONTINUO	1. Habituar a jugar igualdades numéricas habiendo realizado el balance defensivo la totalidad del equipo defensivo o una parte del mismo. 2. Tener continuidad en la práctica del 1×1.	1. Un jugador con balón inicia el ataque hacia una media cancha en la que está esperando un jugador defensor.Una vez resuelto (el atacante anota o el defensor recupera el balón), el jugador con la posesión del balón se dirige a la otra media cancha para jugar 1×1.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la tecnica del bote, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe trabajar en equipo para realizar los ejercicios correctamente, de lo contrario deberan ayudar a reoger material del entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. El 1×1 se inicia con un jugador saliendo de cada esquina de la media cancha. - 2. El 1×1 se inicia con un jugador desde cada calle interior. - 3. El 1×1 se juega desde la calle central. - 4. Se pone un máximo de botes para jugar el 1×1. Puede variar dependiendo desde dónde se juegue (a mayor cercanía del aro, menor número de botes).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	11/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Automatizar el hábito de pasar y cortar			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La autodisciplina es el tipo de disciplina que una persona tiene para consigo misma. Dicho de otro modo, es la capacidad de una persona de comprometerse con sus planes y proyectos, conservando una conducta deseada incluso cuando preferiría hacer otra cosa.	1. Fijarse una meta y tener la motivación para cumplirla. Ser disciplinado lo ayudará a ser más responsable con sus deberes y a encontrar la forma de lograr los objetivos que se proponga.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	LINEAS DE PASE	EJERCICIO 1×1 – CON PASADOR	1. Trabajar línea de pase. 2. Mejorar defensa de corte hacia el aro. 3. Acostumbrar a los jugadores a realizar trabajo previo a recepción.	1. Dos jugadores, uno defendiendo y otro con balón. El tercer jugador se puede colocar en cualquiera de las ubicaciones de 5 abiertos o desde la línea de fondo o de banda. El jugador con balón inicia el ejercicio sin (o con) bote y tiene que dar el pase al pasador. El defensor defiende ese primer pase. Una vez dado el pase, el atacante sin balón corta hacia el aro y el defensor debe defender el corte
20 MIN.		LINEAS DE PASE	EJERCICIO HIBRIDO (DE 2×0 A 1×1) – COMPAÑERO AL REBOTE	1. Automatizar mecánica de tiro. 2. Realizar volumen de tiro.	1. Para aprovechar al máximo la cancha entera, se empieza distribuyendo parejas de forma equilibrada a ambas canastas. El entrenador inicia el ejercicio. Cada pareja se dirige a una canasta. El jugador 1 de la pareja tira a canasta hasta marcarla y el jugador 2 coge los rebotes en caso de fallo. Cuando el jugador 1 haya encestado, irán a la otra canasta y cambiarán los roles.
20 MIN.		LINEAS DE PASE	EJERCICIO 2×2 – 4 ESQUINAS FRONTAL	1. Afianzar juego libre 2×2. 2. Agilizar lectura 2×2.	1. Se hacen 4 filas en cada esquina de la media cancha. Una de las dos filas de las esquinas de línea de fondo de la fila con balon. El ejercicio empieza con un pase a la otra esquina de la línea de fondo.Mientras da el pase, el jugador 1 que lo dio se va a la diagonal contraria a defender.El jugador 2 da el pase a jugador 3 mientras se va a defender a jugador 4.Cuando el jugador 3 recibe el balón, da el pase a jugador 4 y corta hacia el aro.
20 MIN.		JUEGO	TRADICIONALES	1. La lleva. 2.Congelados.	1. Todos los jugadores con balón. Realizaremos el ejercicio en la mitad del campo de baloncesto aunque en el caso de que tengamos un grupo muy grande ampliaremos este. Designaremos a un jugador que será el que lo quede. Este jugador tendrá que intentar tocar a otro jugador mientras todos se desplazan botando el balón. 2. Todos con balon driblando en toda la cancha, se eligira a un jugador para que congele, cada jugador debera quedar quieto cuando sea congelado, los demas jugadores podran descongelarlo pasando el balon por debajo de las piernas.
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la las lineas de pase en el baloncesto, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe tener autodisciplina a la hora de cumplir el objetivo del entrenamiento para mejorar como deportista.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Se recomienda hacer varias rondas porque la dinámica es sencilla y a los jugadores les gusta siempre tirar. - 2. Además, se trabaja muy bien aspectos como la concentración, la carga psicológica y la tolerancia a la frustración/resiliencia.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	13/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Practicar fundamento del Rebote.			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Es una capacidad humana positiva y una característica del carácter que implica el propio control de los impulsos y reacciones ante ciertos estímulos del mundo social, manejando las emociones y comportamiento en la interacción con los demás.	1. en relación a nuestro temperamento, si es que tenemos una tendencia de mal genio, saber controlarse, esto ayuda a la persona a no estallar ante cualquier contratiempo que pueda padecer.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIOS DE REBOTE	RUEDA DE REBOTE	1. Integrar preparación física en cancha. 2. Promover el trabajo en equipo.	1. Se colocan todos los jugadores repartidos en dos filas indias situadas a los laterales de la canasta (en paralelo a la línea de fondo). El primer jugador de una fila tiene un balón.
20 MIN.		EJERCICIOS DE REBOTE	RUEDA DE ENTRADAS/TIRO EN CANCHA ENTERA	1. Practicar el fundamento del tiro y/o de la entrada a canasta. 2. Integrar preparación física en cancha (Resistencia)	1. Se forman 4 filas, 2 en cada media cancha de tal manera en que en cada media cancha haya 1 fila de jugadores con balón en la prolongación del tiro libre y otra de jugadores sin balón que empieza pasada la media cancha en el lado opuesto. El primero de la fila sin balón pasa el balón al primer jugador de la fila sin balón. Acto seguido, se va a la otra media cancha y se incorpora a la fila de jugadores sin balón.
20 MIN.		EJERCICIOS DE REBOTE	EJERCICIO 1×0 – VELOCIDAD-TIRO-RESISTENCIA	1. Recuperar/optimizar resistencia 2. Trabajar la resistencia en cancha. 3. Entrenar resistencia de forma funcional.	1. Cada grupo de 4 con dos balones, hay uno con balón cerca del tiro libre de cada canasta y otro en cada esquina (se tiene que establecer un sentido de desplazamiento de todo el ejercicio). Luego se podría cambiar el sentido de desplazamiento (en este ejemplo lo hemos hecho en el sentido contrario a las agujas del reloj.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe ejercicios de rebote, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Hay que realizar algún tipo de parada determinada. - 2. Hay que realizar una finta de pase o de salida y después tirar. - 3. Hay que realizar una finta de tiro, luego dar un bote para desplazarse y tirar. - 4. Hay que acabar con entrada a canasta por un lado determinado. - 5. Hay que acabar tirando (debajo del aro, fuera de la zona o desde la línea de tres puntos).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	16/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Trabajar desplazamientos previos a recepción.			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Se conoce como perseverancia a la duración permanente o continua de una cosa o la firmeza y constancia en una acción.	1. La perseverancia es un valor importante que forma parte del desarrollo de la persona y de las relaciones interpersonales. En toda relación o equipo se presentan conflictos y es necesario tener perseverancia y control para resolverlos y no tener miedo al fracaso o a los errores para superarlos y así mejorar y crecer personalmente.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	SALIDAS Y PIE PIVOTE	EJERCICIO 1×1 – CON EL DEFENSOR EN LOS TALONES	1. Realizar determinados tipos de paradas. 2. Localizar el Pie de Pivote en función del tipo de parada realizada. 3. Asociar las salidas disponibles en función del Pie de Pivote. 4. Lectura de defensor para jugar posible puerta atrás	1. Van saliendo por parejas. Un entrenador (o un tercer compañero) situado en cabecera tiene un balón.El jugador atacante colocado debajo del aro y el defensor entre el atacante y la línea de fondo, ambos orientados hacia cabecera.
20 MIN.		SALIDAS Y PIE PIVOTE	EJERCICIO 1×1 – LA SOMBRA DEL PIVOTE	1. Realizar determinados tipos de paradas. 2. Localizar el Pie de Pivote en función del tipo de parada realizada. 3. Asociar las salidas disponibles en función del Pie de Pivote.	1. Se distribuyen los jugadores por parejas. Un jugador con balón será el defensor y se colocará por debajo del Tiro Libre. El otro jugador será atacante y saldrá desde media cancha.
20 MIN.		SALIDAS Y PIE PIVOTE	EJERCICIO 1×1 – BASICO EN CUADRANTE	1. Afianzar el juego 1×1. 2. Movilizar fundamentos técnicos de bote enseñados previamente. 3. Ajustar continuamente la Posición Legal Defensiva y la distancia de seguridad.	1. Dividimos el grupo por parejas y/o tríos. Cada grupo sale desde el inicio de la media cancha (el jugador atacante, en posición de triple amenaza, está en campo ofensivo y el defensor, en posición legal-defensiva y a distancia de seguridad, está en línea aro-balón).El defensor le pasa el balón al atacante y el atacante sale antes que hayan pasado 3 segundos.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las salidas en baloncesto, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe tener perseverancia para cumplir con el objetivo de la seion con los ejercicios.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. El 1×1 se juega desde la línea de triple. - 2. El 1×1 se juega desde la esquina. - 3. El 1×1 se juega desde Poste Bajo. - 4. El 1×1 empieza en cuánto el defensor pasa el balón al atacante.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	18/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Fomentar la disociación óculo-manual en el bote.			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La cualidad de ser responsable significa cuidar de sí mismo y de los demás, en respuesta a la confianza que las personas depositan entre nosotros. Cuando somos responsables, estamos expresando el sentido de comunidad y de compromiso que asumimos con los demás.	1. Una persona responsable se compromete e involucra con las actividades que realiza. El compromiso se traduce en actitudes de atención, empeño y participación activa en la toma de decisiones y en las tareas, así como en el trato solidario y respetuoso con los demás miembros del equipo.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×0 RELEVOS CON CAMBIO DE MANO	1. Asociar cambios de mano con cambios de dirección y cambios de ritmo. 2. Practicar cambios de mano con desplazamiento en situación real de partido.	1. Recrea muy bien una situación de contrataaque en la que el jugador debe realizar varios cambios de mano sobre bote de velocidad, combinando cambios de ritmo e incluso alternando paradas y salidas.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×0 VEO CAMBIO	1. Trabajar bote, cambios de mano y percepción (toma de decisiones en menor medida).	1. El jugador que vuelve de haber realizado un tiro o una entrada a canasta, elige por qué lado volver a la fila. El siguiente jugador que realizará el tiro o la entrada a canasta deberá elegir el lado que quede libre.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×0 CAJA DE CAMBIOS	1. Trabajar las distintas velocidades de desplazamientos con balón. 2. Practicar bote en situaciones de paradas y pre-arrancadas. 3. Practicar el tiro o las finalizaciones tras uno o varios cambios de mano.	1. Uno de los dos jugadores tendrá la iniciativa. Ambos jugadores salen desde media cancha. El jugador con la iniciativa empieza el ejercicio mientras su compañero va a la par. El jugador con la iniciativa decide en qué intervalo realizar la desaceleración y parada y hacia qué intervalos continuar (puede ser hacia adelante o hacia atrás).
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion, es ideal para trabajar cambios de ritmo, bote de retirada, salidas, cambios de mano, además, también se trabaja el juego de pies y los cambios de mano. se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para el proximo entrenamiento hay que llegar puntual y lleva a cabo las tareas y objetivos asignados de la mejor manera posible.	

OBSERVACIONES: VARIANTES. 1. Hay que realizar un determinado tipo de parada antes de tirar a canasta - 2. Hay que realizar un determinado cambio de mano antes de tirar a canasta. - 3. Hay que tirar a canasta desde una determinada ubicación. - 4. Hay que realizar alguna salida determinada.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	20/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Trabajar el fundamento del pase en mano.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La humildad es una virtud humana atribuida a quien ha desarrollado conciencia de sus propias limitaciones y debilidades, y obra en consecuencia. La humildad es un valor opuesto a la soberbia.	1. Reconocer los errores ante los demás constituye un acto de humildad. Una persona que actúa con humildad no tiene complejos de superioridad ni tiene la necesidad de recordar constantemente a los demás sus éxitos y logros; mucho menos los usa para pisotear a las personas de su entorno.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO DE PASE MANO A MANO	1. Mejorar la toma de decisiones en situaciones de desigualdad numérica.	Se colocan las filas y sale uno por uno para no estorbar y que no haya confusiones. Se recomienda trabajar estos ejercicios a modo de rueda cuando no haya oposición. Si se trabajan desigualdades numéricas se recomiendan rotaciones sencillas para que se pueda jugar de la forma más fluida posible.
20 MIN.		FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO DE PASES RAPIDOS	1. Activación de manos. 2. Tomar decisiones fáciles rápidamente. 3. Habituar a disociar mirada en el pase. 4. Mejorar orientación espacial.	1. Se colocan tres jugadores en semi-círculo, dos con balón y un tercero sin balón, separados por 2 o 3 metros de distancia. El cuarto jugador se coloca frente a ellos, con un balón. Tendrá el rol de pasador principal. El pasador dará un pase a un jugador que tenga balón. El receptor tendrá que pasar su balón a su compañero sin balón antes de recibir el pase que le dio el pasador. Una vez controlado tendrá que devolverlo al instante. El pasador recibe el pase de vuelta y se dispondrá a dar otro pase a otro compañero con balón y así sucesivamente.
20 MIN.		FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO HIBRIDO (DE 2×0 a 1×1)	1. Automatizar mecánica de tiro. 2. Realizar volumen de tiro.	Se empieza distribuyendo parejas de forma equilibrada a ambas canastas. El entrenador inicia el ejercicio. Cada pareja se dirige a una canasta. El jugador 1 de la pareja tira a canasta hasta marcarla y el jugador 2 coge los rebotes en caso de fallo. Cuando el jugador 1 haya encestado, irán a la otra canasta y cambiarán los roles.
20 MIN.		JUEGO	CIRCUITOS RECREATIVOS	1. Circuito de Tiros. 2. Circuito de Punteria.	1. Cada jugador completa el circuito de manera continuada. Inicia con bote en zig- zag para finalizar con tiro. Posteriomente se dirige hacia el 2º balón, gira alrededor del cono y finaliza con tiro. Seguidamente busca el balón situado en el lateral conduce para girar por detrás del 2º cono y finaliza con tiro. Finalmente recoge el 4º balón y tras conducir entrega para que su compañero inicie el circuito. 2. Cada jugador empieza la primera estacion pasando el zigzag con una sola mano arrastrando el balon, el siguiente vamos a tumbar los conos ubicados bolos, la siguiente estacion ubicaremos un cono a 2 metros y lanzareos los aros para entren dentro del cono y asi finalizar lanzando a canasta para terminar el circuito.
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la fundamentos del pase, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser mas humildes a la hora de trabajar con los compañeros sin criticas y ayudar a mejorar a los demas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Se puede obligar a los atacantes a tomar decisiones dándole "libre albedrío" a los defensores. - 2. La inclusión de las fintas da mucho juego de cara a fomentar la creatividad de los atacantes.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	23/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Inculcar pautas para organizar transición defensiva y ofensiva.			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Participación es la acción de involucrarse en cualquier tipo de actividad de forma intuitiva o cognitiva.	1. Es necesario promover la participación del jugador en todos los espacios de convivencia de esta manera se involucra a todos a tomar parte en las decisiones y acciones necesarias así cada uno aporta lo que pueda dar, algo positivo y valioso para llegar a un fin en conjunto e impactar a otros con lo que tenemos dentro.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TRANSICION DEFENSIVA	EJERCICIO 2×2 CONTINUO	1. Habituar a jugar igualdades numéricas habiendo realizado el balance defensivo la totalidad del equipo defensivo o una parte del mismo. 2. Tener continuidad en la práctica del 2×2.	1. En caso de ser 6 jugadores, 3 equipos de 2 jugadores.En caso de ser 5 jugadores, 2 equipos de 2 jugadores y 1 equipo de 1 jugador (habrá una pauta de rotación).En caso de ser 7 jugadores, 3 equipos de 2 jugadores y 1 jugador en media cancha (habrá una pauta de rotación).En caso de ser 8 jugadores, 3 equipos de 2 jugadores y 1 jugador en cada lado de la media cancha (habrá una pauta de rotación).
20 MIN.		TRANSICION DEFENSIVA	EJERCICIO 2×2 SENDINO	1. Mejorar forma fisica. 2. Integrar trabajo fisico de velocidad y resistencia en cancha. 3. Aprovechar calles.	1. Se distribuyen 4 jugadores en línea de fondo. El jugador de una esquina con balón da el pase al jugador más próximo. Luego ése jugador que ha recibido el pase decide si pasársela al siguiente o al de la otra esquina. Irá con la persona a la que se la pase. El que dio el primer pase y el que no recibió el segundo pase serán defensores.
20 MIN.		TRANSICION DEFENSIVA	EJERCICIO 2×2 PAREJA MISTERIOSA	1. Afianzar juego libre 2×2. 2. Agilizar lectura 2×2.	1. Se inicia el 2×2. En cuánto haya un robo o un rebote (ya sea defensivo u ofensivo), todos los jugadores, tengan o no balón, deberán salir fuera de la línea de 3 puntos. El jugador con balón se la pasará a uno de los 3 jugadores sin balón y a quien se la pase será su nueva pareja. Los otros dos que no recibieron el pase defenderán, teniendo que decidir rápidamente quién defiende a quién en función de sus respectivas colocaciones (o pautas marcadas por el entrenador).
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar el trabajo defensivo en el baloncesto, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe participar mas y proponer ejercicios para trabajar durante la sesion de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Establecer un máximo de botes por jugador. - 2. Establecer un máximo número de pases. - 3. Hay que resolver en un tiempo determinado con cuenta atrás (7-5 segundos).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	25/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Mejorar Dominio del balon y la Coordincacion			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El compañerismo es el vínculo que se establece entre compañeros. Los compañeros son los individuos que forman algún tipo de grupo o comunidad y que persiguen un propósito u objetivo.	1. Cuando el equipo trabajan conjuntamente aprenden a respetarse y tratar unos con otros con la firme voluntad de mejorar como jugadores y como personas, habrá enormes probabilidades de que alcancen sus metas, puesto que el extra que aporta la motivación y la cohesión al producto final es más que notable.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 SLALOM	1. Mejorar bote de velocidad. 2. Mejorar cambios de mano en contraataque y finalizaciones. 3. Habituar a observar llegada de defensor y decidir cómo finalizar.	1. Dividimos el grupo en dos filas enfrentadas en una línea de fondo. Dividimos 3 calles (una central y dos laterales) colocando 2 parches de suelo (pueden ser conos) en cada calle interior, separando las calles laterales de la central.
20 MIN.		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 CON EL DEFENSOR EN LOS TALONES	1. Trabajar desplazamientos previos a recepción. 2. Realizar determinados tipos de paradas. 3. Localizar el Pie de Pivote en función del tipo de parada realizada. 4. Asociar las salidas disponibles en función del Pie de Pivote.	1. Van saliendo por parejas. Un entrenador (o un tercer compañero) situado en cabecera tiene un balón.El jugador atacante colocado debajo del aro y el defensor entre el atacante y la línea de fondo, ambos orientados hacia cabecera.
20 MIN.		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 EL RETROVISOR	1. Realzar la importancia de tener controlado al defensor en la finalización. 2. Tomar una decisión sencilla en función de la percepción.	1. Tenemos dos modalidades dentro del mismo ejercicio. Explicaremos ambas.Los jugadores se agrupan por parejas. Cada pareja con un balón. Se colocan en el círculo central, el defensor (con balón), un paso por detrás del atacante.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las habilidades en baloncesto , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe trabajar con diferentes compañeros con los que no suelen trabajar, de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. En el inicio del ejercicio, los jugadores pueden ir por dónde quieran. - 2. El atacante tiene que ir por su banda más cercana y el defensor baja por calle central. - 3. Atacante y defensor van cada uno por su calle lateral más cercana. - 4. Atacante y defensor se cruzan de inicio y luego va cada uno por la calle lateral más alejada de dónde iniciaron el ejercicio. Progresan por esa calle hasta pasar el segundo parche de suelo y finalizar.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	27/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar de las habilidades de coordinación, equilibrio y percepción espacio-temporal.			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La justicia es uno de los valores fundamentales del ser humano, a través de ella se busca que cada individuo reciba lo que le pertenece independientemente de sus condiciones, lo que implica un reconocimiento y respeto total por los derechos humanos.	1. Dentro del ámbito deportivo, este concepto se utiliza para hacer alusión a las reglas y normas que condicionan los accionares de los jugadores y equipos.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 LLEGANDO EN Z	1. Iniciar en el fundamento de la Entrada a canasta 2. Habituar al atacante a medir trayectoria y velocidad del defensor. 3. Inculcar al defensor el hábito de colocarse en Posición Legal Defensiva para frenar al Jugador Con Balón	1. El concepto es sencillo: El defensor tiene que interceptar al JCB (Jugador con balon) de camino a la canasta y el atacante debe calcular la trayectoria del defensor y aplicar algún recurso aprendido previamente para acabar finalizando.
20 MIN.		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 LLEGANDO	1. Trabajar finalizaciones. 2. Cálculos de trayetorias. 3. Orientación defensiva. 4. Trabajo de apoyos.	1. Dos jugadores, uno defendiendo y otro con balón. El tercer jugador se puede colocar en cualquiera de las ubicaciones de 5 abiertos o desde la línea de fondo o de banda. El jugador con balón inicia el ejercicio sin (o con) bote y tiene que dar el pase al pasador. El defensor defiende ese primer pase.
20 MIN.		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 DOBLE O NADA	1. Habituar a apreciar el esfuerzo defensivo. 2. Mejorar el encadenamiento de esfuerzos. 3. Fomentar la Defensa del Jugador Con Balón. 4. Motivar el cambio de chip de defensa a ataque.	Se forman dos filas, cada una se coloca en 45º grados, guardando simetría. En una fila estarán el grupo de jugadores (o el equipo) atacante y en la otra fila el grupo o equipo que vaya a tener el rol de defensa. Todos los defensores empiezan su turno con balón. El entrenador se coloca en línea de fondo, justo debajo de la canasta.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las habilidades en baloncesto , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana durante el juego de partido si se comete una falta tecnica se avisara y entregara el balon al contrario siendo justos con las reglas de juego.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Los atacantes deben jugar el 1×1 con un determinado número de botes (máximo 3 botes). - 2. Los atacantes deben acabar lanzando desde un área determinada (dentro de la zona; fuera de la zona; desde el triple). - 3. Si los defensores recuperan el balón y luego no encestan, suman un punto. Si tras recuperar el balón además encestan, tendrán un punto extra si la canasta es de 2 puntos o 2 puntos extra si marcan un triple).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	30/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades físicas en el baloncesto.			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El término de lealtad expresa un sentimiento de respeto y fidelidad hacia una persona, compromiso, comunidad, organizaciones, principios morales, entre otros.	1. Un individuo fiel en base a sus acciones o comportamiento. Es por ello, que una persona leal es aquella que se caracteriza por ser dedicada, y cumplidora e inclusive cuando las circunstancias son adversas, así como defender en lo que cree, por ejemplo: su equipo.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1xVARIOS PASILLO	1. Aumentar resistencia a los contactos. 2. Mejorar reajustes y rectificaciones tras contacto físico. 3. Ganar agresividad/determinación hacia el aro.	1. En caso de estar agrupados por trío, se colocan los 2 defensores, uno en cada codo. En caso de ser 3 defensores, se colocan 2 en cada extremo del tiro libre y otro debajo del aro.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1xVARIOS GUANTELETE	1. Iniciar en el fundamento de la Entrada a canasta. 2. Habituar a situaciones reales de partido. 3. Acostumbrar al atacante a medir trayectoria y velocidad del defensor así cómo a emplear recursos aprendidos previamente. 4. Inculcar a los jugadores (JCB y defensores) el hábito de tratar con contactos.	1. El atacante tiene empieza en cabecera. Los 2 jugadores defensores van realizando desplazamientos defensivos laterales (el primero, sobre la línea de tiro y el segundo por encima del taco). En cuánto el Jugador Con Balón bota, los dos defensores deberán cerrarle el paso. El atacante tendrá que trazar la ruta más alejada de ambos defensores para retardar al máximo posible las interacciones que vayan a surgir.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1x1 ACCION Y REACCION	1. Incrementar la velocidad de las fintas y salidas. 2. Mejorar la reacción defensiva ante la salida del jugador con balón	1. El ejercicio empieza de la siguiente forma. El entrenador se coloca detrás del jugador con balón de tal manera que el jugador situado enfrente no pueda ver la mano del entrenador tras el jugador con balón. El jugador con balón no puede ver la cara del entrenador. Los jugadores empezarán a pasarse el balón con pases de pecho. El entrenador dara la salida.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar en las finalizaciones a canasta, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser leal y competir con los compañeros que designe el entrenador y dar lo mejor de cada uno, de lo contrario deberan ayudar a reoger material del entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Finalizar sólo con entradas. - 2. Finalizar sólo con tiros fuera de la zona restringida. - 3. Finalizar sólo con triples. - 4. Establecer un número máximo de botes para resolver la situación de juego. - 5. Realizar el ejercicio desde una de las dos líneas de fondo para que los jugadores jueguen en cancha entera.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	2/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Trabajar bote en velocidad, paradas, tiro a media y larga distancia			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El respeto es un valor muy importante que debemos cultivar día a día, en nuestro hogar, escuela, familia, amigos, con quienes nos rodean y el medio ambiente, para compartir en cordialidad y seguridad aplicando valores que permiten vivir en paz y armonía.	1. Se comparten experiencias, ideas, reflexiones, enfocadas en el valor del respeto, con la finalidad de invitar a participar con su valioso aporte de trato entre compañeros referentes a este valor, del cual subyace otros importantes valores, que permiten la formación de personas que se integran a la sociedad generando sana convivencia.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO RELEVOS PASACALLES	1. Resaltar la importancia de una parada controlada antes de tirar. 2. Realzar la importancia de un tiro único. 3. Fomentar el ir a por el balón en las recepciones en carrera.	Se colocan los jugadores agrupados por grupos formando filas repartidas a lo largo de una misma línea de fondo, el primer jugador de cada fila con balón. A la señal del entrenador, se inicia el ejercicio. Los primeros de cada fila salen con bote de velocidad y realizarán una parada y luego un tiro.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO HIBRIDO DE 1×0 a 1×1 ESPEJO	1. Afianzar el bote. 2. Inculcar el hábito de botar con la cabeza levantada.	1. Todos los jugadores con balón. Se agrupan los jugadores por parejas y se colocan frente a frente (cada uno en un lado de la media cancha). Uno de los dos jugadores lleva la iniciativa y realiza desplazamientos combinando y alternando cambios de mano y cambios de dirección. El otro jugador reflejará como si fuera un espejoa.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 CODO	1. Practicar finalizaciones tras recibir en movimiento. 2.Finalizar con defensor llegando por detrás o por el lado.	1. Dividimos el grupo en dos filas. El primero de cada fila sale desde la unión de la línea lateral del área restringida con línea de fondo. Cuando el Entrenador (C) da un bote, los jugadores corren hacia el cono que tienen en frente. Lo rizan de fuera hacia adentro. El primero en salir del rizo recibe y finaliza. El jugador que no recibe defiende.
20 MIN.		JUEGO	DE INTEGRACION	1. Comecocos. 2.Buldog.	1. Todos los jugadores con balón. Jugaremos por la mitad del campo. Un jugador será el que la queda y tendrá que intentar coger a otro para que este la quede. Los jugadores solo podrán desplazarse por encima de las líneas del campo y sin salirse de la dirección de estas. 2. Todos los jugadores con balón. Uno de ellos, que será el que la quede, se colocará en la línea del centro de campo. El resto de los jugadores se colocarán en la línea de fondo de uno de los dos campos. Cuando el jugador que se encuentra en el centro del campo grite "buldog" todos los jugadores que estaban en la línea de fondo intentarán llegar hasta la línea de fondo del otro campo sin que el jugador del centro les toque. Si el jugador que se encuentra en el centro toca a algún jugador este pasará a quedarla con él.
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la tecnica del bote con el balon , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Variando recorrido ya sea variando posición de los conos. - 2.Variando el lado de entrada y de salida. - 3. Fijando determinados cambios de mano en cada canasta. - 4. Rodeando determinados objetos (conos o aros).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	4/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Automatizar el hábito de pasar y cortar			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La autodisciplina es el tipo de disciplina que una persona tiene para consigo misma. Dicho de otro modo, es la capacidad de una persona de comprometerse con sus planes y proyectos, conservando una conducta deseada incluso cuando preferiría hacer otra cosa.	1. Fijarse una meta y tener la motivación para cumplirla. Ser disciplinado lo ayudará a ser más responsable con sus deberes y a encontrar la forma de lograr los objetivos que se proponga.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	LINEAS DE PASE	EJERCICIO 1×1 – CON PASADOR	1. Trabajar línea de pase. 2. Mejorar defensa de corte hacia el aro. 3. Acostumbrar a los jugadores a realizar trabajo previo a recepción.	1. Dos jugadores, uno defendiendo y otro con balón. El tercer jugador se puede colocar en cualquiera de las ubicaciones de 5 abiertos o desde la línea de fondo o de banda. El jugador con balón inicia el ejercicio sin (o con) bote y tiene que dar el pase al pasador. El defensor defiende ese primer pase. Una vez dado el pase, el atacante sin balón corta hacia el aro y el defensor debe defender el corte
20 MIN.		LINEAS DE PASE	EJERCICIO HIBRIDO (DE 2×0 A 1×1) – COMPAÑERO AL REBOTE	1. Automatizar mecánica de tiro. 2. Realizar volumen de tiro.	1. Para aprovechar al máximo la cancha entera, se empieza distribuyendo parejas de forma equilibrada a ambas canastas. El entrenador inicia el ejercicio. Cada pareja se dirige a una canasta. El jugador 1 de la pareja tira a canasta hasta marcarla y el jugador 2 coge los rebotes en caso de fallo. Cuando el jugador 1 haya encestado, irán a la otra canasta y cambiarán los roles.
20 MIN.		LINEAS DE PASE	EJERCICIO 2×2 – 4 ESQUINAS FRONTAL	1. Afianzar juego libre 2×2. 2. Agilizar lectura 2×2.	1. Se hacen 4 filas en cada esquina de la media cancha. Una de las dos filas de las esquinas de línea de fondo de la fila con balon. El ejercicio empieza con un pase a la otra esquina de la línea de fondo.Mientras da el pase, el jugador 1 que lo dio se va a la diagonal contraria a defender.El jugador 2 da el pase a jugador 3 mientras se va a defender a jugador 4.Cuando el jugador 3 recibe el balón, da el pase a jugador 4 y corta hacia el aro.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la las lineas de pase en el baloncesto, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe tener autodisciplina a la hora de cumplir el objetivo del entrenamiento para mejorar como deportista.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Se recomienda hacer varias rondas porque la dinámica es sencilla y a los jugadores les gusta siempre tirar. - 2. Además, se trabaja muy bien aspectos como la concentración, la carga psicológica y la tolerancia a la frustración/resiliencia.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	6/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Afianzar las finalizaciones con entradas a canastas (o tiro)			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La cooperación es un elemento básico de la humanidad desde sus orígenes. Es un proceso por el cual una serie de individuos se unen con el fin de resolver un problema común o para conseguir algo que todos necesitan.	1. En un equipo de baloncesto cuando enfrentamos un partido, deben cooperar entre ellos y aportar lo máximo al proceso cooperativo (jugar lo mejor que puedan) para ganar el partido.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1×1 FINALIZANDO CON AYUDA DEFENSIVA	1. Habituar a finalizar bajo el aro 2. Absorber contacto defensivo de un defensor en llegada.	1. Se forman dos filas, una saliendo desde debajo del aro y otra saliendo desde uno de los codos. El defensor saldrá desde debajo del aro y tendrá que rodear un objeto voluminoso situado en el taco contrario del lado desde el que sale el atacante. Por su parte, el atacante tendrá que pasar por fuera del objeto voluminoso colocado en el tiro libre.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1×1 FINALIZANDO EN POSTE ABAJO	1. Habituar a finalizaciones bajo el aro. 2. Familiarizarse con la absorción de contacto.	1. Al inicio del ejercicio hay incertidumbre puesto que los roles no están pre-establecidos. Cada jugador se coloca a la altura del taco (con un pie pisando el taco y el otro día más próximo a la canasta). El entrenador, situado en el Tiro Libre, inicia el ejercicio pasando el balón a uno de los dos jugadores. El jugador que recibe el balón ataca y el otro que no ha recibido defiende.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1×1 LANZADERA	1. Trabajar la salida de reverso. 2. Fomentar la lectura en y tras la salida del reverso.	1. El atacante sale y el defensor le persigue. Al llegar al Tiro Libre, el atacante realiza una breve pausa de 1 a 3 segundos mientras realiza cambios de mano y mantiene los pies activos. Tras esa breve pausa, el atacante rodea por fuera un cono a su elección. El defensor deberá ir al cono contrario para rodearlo también por fuera.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar en las finalizaciones a canasta, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe cooperar mas para que todos los compañeros mejoren las entradas a canasta.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Regular colocación de los conos (colocándolos en las esquinas de 45º del triple de Minibasket o de las medidas de canasta grande, para ajustar tiempo y espacio en el defensor llega (también se puede otorgar cierta ventaja al defensor permitiendo que sólo toque el cono). - 2. El defensor tiene la iniciativa a la hora de rodear el cono (el atacante rodeará el cono contrario). - 3. Otorgar ventaja al defensor o al atacante diciendo que basta con que toque el toque el cono que tiene que rodear.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	9/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Fomentar la disociación óculo-manual en el bote.			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La cualidad de ser responsable significa cuidar de sí mismo y de los demás, en respuesta a la confianza que las personas depositan entre nosotros. Cuando somos responsables, estamos expresando el sentido de comunidad y de compromiso que asumimos con los demás.	1. Una persona responsable se compromete e involucra con las actividades que realiza. El compromiso se traduce en actitudes de atención, empeño y participación activa en la toma de decisiones y en las tareas, así como en el trato solidario y respetuoso con los demás miembros del equipo.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×0 RELEVOS CON CAMBIO DE MANO	1. Asociar cambios de mano con cambios de dirección y cambios de ritmo. 2. Practicar cambios de mano con desplazamiento en situación real de partido.	1. Recrea muy bien una situación de contrataaque en la que el jugador debe realizar varios cambios de mano sobre bote de velocidad, combinando cambios de ritmo e incluso alternando paradas y salidas.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×0 VEO CAMBIO	1. Trabajar bote, cambios de mano y percepción (toma de decisiones en menor medida).	1. El jugador que vuelve de haber realizado un tiro o una entrada a canasta, elige por qué lado volver a la fila. El siguiente jugador que realizará el tiro o la entrada a canasta deberá elegir el lado que quede libre.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×0 CAJA DE CAMBIOS	1. Trabajar las distintas velocidades de desplazamientos con balón. 2. Practicar bote en situaciones de paradas y pre-arrancadas. 3. Practicar el tiro o las finalizaciones tras uno o varios cambios de mano.	1. Uno de los dos jugadores tendrá la iniciativa. Ambos jugadores salen desde media cancha. El jugador con la iniciativa empieza el ejercicio mientras su compañero va a la par. El jugador con la iniciativa decide en qué intervalo realizar la desaceleración y parada y hacia qué intervalos continuar (puede ser hacia adelante o hacia atrás).
20 MIN.		JUEGO	TRADICIONALES	1. La lleva. 2.Congelados.	1. Todos los jugadores con balón. Realizaremos el ejercicio en la mitad del campo de baloncesto aunque en el caso de que tengamos un grupo muy grande ampliaremos este. Designaremos a un jugador que será el que lo quede. Este jugador tendrá que intentar tocar a otro jugador mientras todos se desplazan botando el balón. 2. Todos con balon driblando en toda la cancha, se eligira a un jugador para que congele, cada jugador debera quedar quieto cuando sea congelado, los demas jugadores podran descongelarlo pasando el balon por debajo de las piernas.
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion, es ideal para trabajar cambios de ritmo, bote de retirada, salidas, cambios de mano, además, también se trabaja el juego de pies y los cambios de mano. se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para el proximo entrenamiento hay que llegar puntual y lleva a cabo las tareas y objetivos asignados de la mejor manera posible.	

OBSERVACIONES: VARIANTES. 1. Hay que realizar un determinado tipo de parada antes de tirar a canasta - 2. Hay que realizar un determinado cambio de mano antes de tirar a canasta. - 3. Hay que tirar a canasta desde una determinada ubicación. - 4. Hay que realizar alguna salida determinada.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	11/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar de las habilidades de coordinación, equilibrio y percepción espacio-temporal.			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La justicia es uno de los valores fundamentales del ser humano, a través de ella se busca que cada individuo reciba lo que le pertenece independientemente de sus condiciones, lo que implica un reconocimiento y respeto total por los derechos humanos.	1. Dentro del ámbito deportivo, este concepto se utiliza para hacer alusión a las reglas y normas que condicionan los accionares de los jugadores y equipos.
20 MIN.	FASE INICIAL	PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 LLEGANDO EN Z	1. Iniciar en el fundamento de la Entrada a canasta 2. Habituar al atacante a medir trayectoria y velocidad del defensor. 3. Inculcar al defensor el hábito de colocarse en Posición Legal Defensiva para frenar al Jugador Con Balón	1. El concepto es sencillo: El defensor tiene que interceptar al JCB (Jugador con balon) de camino a la canasta y el atacante debe calcular la trayectoria del defensor y aplicar algún recurso aprendido previamente para acabar finalizando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 LLEGANDO	1. Trabajar finalizaciones. 2. Cálculos de trayetorias. 3. Orientación defensiva. 4. Trabajo de apoyos.	1. Dos jugadores, uno defendiendo y otro con balón. El tercer jugador se puede colocar en cualquiera de las ubicaciones de 5 abiertos o desde la línea de fondo o de banda. El jugador con balón inicia el ejercicio sin (o con) bote y tiene que dar el pase al pasador. El defensor defiende ese primer pase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 DOBLE O NADA	1. Habituar a apreciar el esfuerzo defensivo. 2. Mejorar el encadenamiento de esfuerzos. 3. Fomentar la Defensa del Jugador Con Balón. 4. Motivar el cambio de chip de defensa a ataque.	Se forman dos filas, cada una se coloca en 45º grados, guardando simetría. En una fila estarán el grupo de jugadores (o el equipo) atacante y en la otra fila el grupo o equipo que vaya a tener el rol de defensa. Todos los defensores empiezan su turno con balón. El entrenador se coloca en línea de fondo, justo debajo de la canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las habilidades en baloncesto , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
10 MIN.	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Para esta semana durante el juego de partido si se comete una falta tecnica se avisara y entregara el balon al contrario siendo justos con las reglas de juego.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Los atacantes deben jugar el 1×1 con un determinado número de botes (máximo 3 botes). - 2. Los atacantes deben acabar lanzando desde un área determinada (dentro de la zona; fuera de la zona; desde el triple). - 3. Si los defensores recuperan el balón y luego no encestan, suman un punto. Si tras recuperar el balón además encestan, tendrán un punto extra si la canasta es de 2 puntos o 2 puntos extra si marcan un triple).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	13/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Movilizar fundamentos técnicos de bote enseñados previamente.			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El trabajo en equipo es una labor que se lleva a cabo a través de un conjunto de integrantes que tienen un objetivo común, aunque cada uno desarrolle sus tareas de forma individual para conseguirlo.	1. Los equipos se crean para aportar conocimiento, compartir información, criterios, y para conseguir un objetivo común gracias a las tareas que desarrolla cada miembro.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 BASICO EN CUADRANTE	1. Afianzar el juego 1×1. 2. Ajustar continuamente la Posición Legal Defensiva y la distancia de seguridad.	1. Dividimos el grupo por parejas y/o trios. Cada grupo sale desde el inicio de la media cancha (el jugador atacante, en posición de triple amenaza, está en campo ofensivo y el defensor, en posición legal-defensiva y a distancia de seguridad, está en línea aro-balón).El defensor le pasa el balón al atacante y el atacante sale antes que hayan pasado 3 segundos.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 SPRINT	1. Inculcar el hábito de luchar por el balón. 2. Potenciar la velocidad de reacción. 3. Agilizar toma de decisiones en situaciones de 1×1. 4. Hacer series de velocidad en cancha.	1. Dos filas indias partiendo de círculo central (si estamos en media cancha) o desde línea de fondo (si estamos a cancha entera) con el primero de cada fila hombro con hombro con el primero de la otra fila india.Los dos jugadores deberán estar mirando al frente.
20 MIN.		TECNICA DEL BOTE EN EL BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 CONTINUO	1. Habituar a jugar igualdades numéricas habiendo realizado el balance defensivo la totalidad del equipo defensivo o una parte del mismo. 2. Tener continuidad en la práctica del 1×1.	1. Un jugador con balón inicia el ataque hacia una media cancha en la que está esperando un jugador defensor.Una vez resuelto (el atacante anota o el defensor recupera el balón), el jugador con la posesión del balón se dirige a la otra media cancha para jugar 1×1.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la tecnica del bote, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe trabajar en equipo para realizar los ejercicios correctamente, de lo contrario deberan ayudar a reoger material del entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. El 1×1 se inicia con un jugador saliendo de cada esquina de la media cancha. - 2. El 1×1 se inicia con un jugador desde cada calle interior. - 3. El 1×1 se juega desde la calle central. - 4. Se pone un máximo de botes para jugar el 1×1. Puede variar dependiendo desde dónde se juegue (a mayor cercanía del aro, menor número de botes).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	16/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades físicas en el baloncesto.			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El término de lealtad expresa un sentimiento de respeto y fidelidad hacia una persona, compromiso, comunidad, organizaciones, principios morales, entre otros.	1. Un individuo fiel en base a sus acciones o comportamiento. Es por ello, que una persona leal es aquella que se caracteriza por ser dedicada, y cumplidora e inclusive cuando las circunstancias son adversas, así como defender en lo que cree, por ejemplo: su equipo.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1xVARIOS PASILLO	1. Aumentar resistencia a los contactos. 2. Mejorar reajustes y rectificaciones tras contacto físico. 3. Ganar agresividad/determinación hacia el aro.	1. En caso de estar agrupados por trío, se colocan los 2 defensores, uno en cada codo. En caso de ser 3 defensores, se colocan 2 en cada extremo del tiro libre y otro debajo del aro.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1xVARIOS GUANTELETE	1. Iniciar en el fundamento de la Entrada a canasta. 2. Habituar a situaciones reales de partido. 3. Acostumbrar al atacante a medir trayectoria y velocidad del defensor así cómo a emplear recursos aprendidos previamente. 4. Inculcar a los jugadores (JCB y defensores) el hábito de tratar con contactos.	1. El atacante tiene empieza en cabecera. Los 2 jugadores defensores van realizando desplazamientos defensivos laterales (el primero, sobre la línea de tiro y el segundo por encima del taco). En cuánto el Jugador Con Balón bota, los dos defensores deberán cerrarle el paso. El atacante tendrá que trazar la ruta más alejada de ambos defensores para retardar al máximo posible las interacciones que vayan a surgir.
20 MIN.		FINALIZACIONES A CANASTA	EJERCICIO 1x1 ACCION Y REACCION	1. Incrementar la velocidad de las fintas y salidas. 2. Mejorar la reacción defensiva ante la salida del jugador con balón	1. El ejercicio empieza de la siguiente forma. El entrenador se coloca detrás del jugador con balón de tal manera que el jugador situado enfrente no pueda ver la mano del entrenador tras el jugador con balón. El jugador con balón no puede ver la cara del entrenador. Los jugadores empezarán a pasarse el balón con pases de pecho. El entrenador dara la salida.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar en las finalizaciones a canasta, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser leal y competir con los compañeros que designe el entrenador y dar lo mejor de cada uno, de lo contrario deberan ayudar a reoger material del entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Finalizar sólo con entradas. - 2. Finalizar sólo con tiros fuera de la zona restringida. - 3. Finalizar sólo con triples. - 4. Establecer un número máximo de botes para resolver la situación de juego. - 5. Realizar el ejercicio desde una de las dos líneas de fondo para que los jugadores jueguen en cancha entera.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	18/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Trabajar desplazamientos previos a recepción.			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Se conoce como perseverancia a la duración permanente o continua de una cosa o la firmeza y constancia en una acción.	1. La perseverancia es un valor importante que forma parte del desarrollo de la persona y de las relaciones interpersonales. En toda relación o equipo se presentan conflictos y es necesario tener perseverancia y control para resolverlos y no tener miedo al fracaso o a los errores para superarlos y así mejorar y crecer personalmente.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	SALIDAS Y PIE PIVOTE	EJERCICIO 1×1 – CON EL DEFENSOR EN LOS TALONES	1. Realizar determinados tipos de paradas. 2. Localizar el Pie de Pivote en función del tipo de parada realizada. 3. Asociar las salidas disponibles en función del Pie de Pivote. 4. Lectura de defensor para jugar posible puerta atrás	1. Van saliendo por parejas. Un entrenador (o un tercer compañero) situado en cabecera tiene un balón.El jugador atacante colocado debajo del aro y el defensor entre el atacante y la línea de fondo, ambos orientados hacia cabecera.
20 MIN.		SALIDAS Y PIE PIVOTE	EJERCICIO 1×1 – LA SOMBRA DEL PIVOTE	1. Realizar determinados tipos de paradas. 2. Localizar el Pie de Pivote en función del tipo de parada realizada. 3. Asociar las salidas disponibles en función del Pie de Pivote.	1. Se distribuyen los jugadores por parejas. Un jugador con balón será el defensor y se colocará por debajo del Tiro Libre. El otro jugador será atacante y saldrá desde media cancha.
20 MIN.		SALIDAS Y PIE PIVOTE	EJERCICIO 1×1 – BASICO EN CUADRANTE	1. Afianzar el juego 1×1. 2. Movilizar fundamentos técnicos de bote enseñados previamente. 3. Ajustar continuamente la Posición Legal Defensiva y la distancia de seguridad.	1. Dividimos el grupo por parejas y/o trios. Cada grupo sale desde el inicio de la media cancha (el jugador atacante, en posición de triple amenaza, está en campo ofensivo y el defensor, en posición legal-defensiva y a distancia de seguridad, está en línea aro-balón).El defensor le pasa el balón al atacante y el atacante sale antes que hayan pasado 3 segundos.
20 MIN.		JUEGO	CIRCUITOS RECREATIVOS	1. Circuito de Tiros. 2. Circuito de Punteria.	1. Cada jugador completa el circuito de manera continuada. Inicia con bote en zig- zag para finalizar con tiro. Posteriomente se dirige hacia el 2º balón, gira alrededor del cono y finaliza con tiro. Seguidamente busca el balón situado en el lateral conduce para girar por detrás del 2º cono y finaliza con tiro. Finalmente recoge el 4º balón y tras conducir entrega para que su compañero inicie el circuito. 2. Cada jugador empieza la primera estacion pasando el zigzag con una sola mano arrastrando el balon, el siguiente vamos a tumbar los conos ubicados bolos, la siguiente estacion ubicaremos un cono a 2 metros y lanzareos los aros para entren dentro del cono y asi finalizar lanzando a canasta para terminar el circuito.
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las salidas en baloncesto, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe tener perseverancia para cumplir con el objetivo de la seion con los ejercicios.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. El 1×1 se juega desde la línea de triple. - 2. El 1×1 se juega desde la esquina. - 3. El 1×1 se juega desde Poste Bajo. - 4. El 1×1 empieza en cuánto el defensor pasa el balón al atacante.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	20/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Trabajar el fundamento del pase en mano.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. La humildad es una virtud humana atribuida a quien ha desarrollado conciencia de sus propias limitaciones y debilidades, y obra en consecuencia. La humildad es un valor opuesto a la soberbia.	1. Reconocer los errores ante los demás constituye un acto de humildad. Una persona que actúa con humildad no tiene complejos de superioridad ni tiene la necesidad de recordar constantemente a los demás sus éxitos y logros; mucho menos los usa para pisotear a las personas de su entorno.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO DE PASE MANO A MANO	1. Mejorar la toma de decisiones en situaciones de desigualdad numérica.	Se colocan las filas y sale uno por uno para no estorbar y que no haya confusiones. Se recomienda trabajar estos ejercicios a modo de rueda cuando no haya oposición. Si se trabajan desigualdades numéricas se recomiendan rotaciones sencillas para que se pueda jugar de la forma más fluida posible.
20 MIN.		FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO DE PASES RAPIDOS	1. Activación de manos. 2. Tomar decisiones fáciles rápidamente. 3. Habituar a disociar mirada en el pase. 4. Mejorar orientación espacial.	1. Se colocan tres jugadores en semi-círculo, dos con balón y un tercero sin balón, separados por 2 o 3 metros de distancia. El cuarto jugador se coloca frente a ellos, con un balón. Tendrá el rol de pasador principal. El pasador dará un pase a un jugador que tenga balón. El receptor tendrá que pasar su balón a su compañero sin balón antes de recibir el pase que le dio el pasador. Una vez controlado tendrá que devolverlo al instante. El pasador recibe el pase de vuelta y se dispondrá a dar otro pase a otro compañero con balón y así sucesivamente.
20 MIN.		FUNDAMENTOS DEL PASE	EJERCICIO HIBRIDO (DE 2×0 a 1×1)	1. Automatizar mecánica de tiro. 2. Realizar volumen de tiro.	Se empieza distribuyendo parejas de forma equilibrada a ambas canastas. El entrenador inicia el ejercicio. Cada pareja se dirige a una canasta. El jugador 1 de la pareja tira a canasta hasta marcarla y el jugador 2 coge los rebotes en caso de fallo. Cuando el jugador 1 haya encestado, irán a la otra canasta y cambiarán los roles.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la fundamentos del pase, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser mas humildes a la hora de trabajar con los compañeros sin criticas y ayudar a mejorar a los demas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Se puede obligar a los atacantes a tomar decisiones dándole "libre albedrío" a los defensores. - 2. La inclusión de las fintas da mucho juego de cara a fomentar la creatividad de los atacantes.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	23/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Inculcar pautas para organizar transición defensiva y ofensiva.			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Participación es la acción de involucrarse en cualquier tipo de actividad de forma intuitiva o cognitiva.	1. Es necesario promover la participación del jugador en todos los espacios de convivencia de esta manera se involucra a todos a tomar parte en las decisiones y acciones necesarias así cada uno aporta lo que pueda dar, algo positivo y valioso para llegar a un fin en conjunto e impactar a otros con lo que tenemos dentro.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	TRANSICION DEFENSIVA	EJERCICIO 2×2 CONTINUO	1. Habituar a jugar igualdades numéricas habiendo realizado el balance defensivo la totalidad del equipo defensivo o una parte del mismo. 2. Tener continuidad en la práctica del 2×2.	1. En caso de ser 6 jugadores, 3 equipos de 2 jugadores.En caso de ser 5 jugadores, 2 equipos de 2 jugadores y 1 equipo de 1 jugador (habrá una pauta de rotación).En caso de ser 7 jugadores, 3 equipos de 2 jugadores y 1 jugador en media cancha (habrá una pauta de rotación).En caso de ser 8 jugadores, 3 equipos de 2 jugadores y 1 jugador en cada lado de la media cancha (habrá una pauta de rotación).
20 MIN.		TRANSICION DEFENSIVA	EJERCICIO 2×2 SENDINO	1. Mejorar forma física. 2. Integrar trabajo físico de velocidad y resistencia en cancha. 3. Aprovechar calles.	1. Se distribuyen 4 jugadores en línea de fondo. El jugador de una esquina con balón da el pase al jugador más próximo. Luego ése jugador que ha recibido el pase decide si pasársela al siguiente o al de la otra esquina. Irá con la persona a la que se la pase. El que dio el primer pase y el que no recibió el segundo pase serán defensores.
20 MIN.		TRANSICION DEFENSIVA	EJERCICIO 2×2 PAREJA MISTERIOSA	1. Afianzar juego libre 2×2. 2. Agilizar lectura 2×2.	1. Se inicia el 2×2. En cuánto haya un robo o un rebote (ya sea defensivo u ofensivo), todos los jugadores, tengan o no balón, deberán salir fuera de la línea de 3 puntos. El jugador con balón se la pasará a uno de los 3 jugadores sin balón y a quien se la pase será su nueva pareja. Los otros dos que no recibieron el pase defenderán, teniendo que decidir rápidamente quién defiende a quién en función de sus respectivas colocaciones (o pautas marcadas por el entrenador).
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar el trabajo defensivo en el baloncesto, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe participar mas y proponer ejercicios para trabajar durante la sesion de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Establecer un máximo de botes por jugador. - 2. Establecer un máximo número de pases. - 3. Hay que resolver en un tiempo determinado con cuenta atrás (7-5 segundos).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	25/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Practicar fundamento del Rebote.			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Es una capacidad humana positiva y una característica del carácter que implica el propio control de los impulsos y reacciones ante ciertos estímulos del mundo social, manejando las emociones y comportamiento en la interacción con los demás.	1. en relación a nuestro temperamento, si es que tenemos una tendencia de mal genio, saber controlarse, esto ayuda a la persona a no estallar ante cualquier contratiempo que pueda padecer.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIOS DE REBOTE	RUEDA DE REBOTE	1. Integrar preparación física en cancha. 2. Promover el trabajo en equipo.	1. Se colocan todos los jugadores repartidos en dos filas indias situadas a los laterales de la canasta (en paralelo a la línea de fondo). El primer jugador de una fila tiene un balón.
20 MIN.		EJERCICIOS DE REBOTE	RUEDA DE ENTRADAS/TIRO EN CANCHA ENTERA	1. Practicar el fundamento del tiro y/o de la entrada a canasta. 2. Integrar preparación física en cancha (Resistencia)	1. Se forman 4 filas, 2 en cada media cancha de tal manera en que en cada media cancha haya 1 fila de jugadores con balón en la prolongación del tiro libre y otra de jugadores sin balón que empieza pasada la media cancha en el lado opuesto. El primero de la fila sin balón pasa el balón al primer jugador de la fila sin balón. Acto seguido, se va a la otra media cancha y se incorpora a la fila de jugadores sin balón.
20 MIN.		EJERCICIOS DE REBOTE	EJERCICIO 1×0 – VELOCIDAD-TIRO-RESISTENCIA	1. Recuperar/optimizar resistencia 2. Trabajar la resistencia en cancha. 3. Entrenar resistencia de forma funcional.	1. Cada grupo de 4 con dos balones, hay uno con balón cerca del tiro libre de cada canasta y otro en cada esquina (se tiene que establecer un sentido de desplazamiento de todo el ejercicio). Luego se podría cambiar el sentido de desplazamiento (en este ejemplo lo hemos hecho en el sentido contrario a las agujas del reloj.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe ejercicios de rebote, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Hay que realizar algún tipo de parada determinada. - 2. Hay que realizar una finta de pase o de salida y después tirar. - 3. Hay que realizar una finta de tiro, luego dar un bote para desplazarse y tirar. - 4. Hay que acabar con entrada a canasta por un lado determinado. - 5. Hay que acabar tirando (debajo del aro, fuera de la zona o desde la línea de tres puntos).

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÁ	FECHA	27/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Mejorar Dominio del balon y la Coordincacion			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. El compañerismo es el vínculo que se establece entre compañeros. Los compañeros son los individuos que forman algún tipo de grupo o comunidad y que persiguen un propósito u objetivo.	1. Cuando el equipo trabajan conjuntamente aprenden a respetarse y tratar unos con otros con la firme voluntad de mejorar como jugadores y como personas, habrá enormes probabilidades de que alcancen sus metas, puesto que el extra que aporta la motivación y la cohesión al producto final es más que notable.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 SLALOM	1. Mejorar bote de velocidad. 2. Mejorar cambios de mano en contraataque y finalizaciones. 3. Habituar a observar llegada de defensor y decidir cómo finalizar.	1. Dividimos el grupo en dos filas enfrentadas en una línea de fondo. Dividimos 3 calles (una central y dos laterales) colocando 2 parches de suelo (pueden ser conos) en cada calle interior, separando las calles laterales de la central.
20 MIN.		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 CON EL DEFENSOR EN LOS TALONES	1. Trabajar desplazamientos previos a recepción. 2. Realizar determinados tipos de paradas. 3. Localizar el Pie de Pivote en función del tipo de parada realizada. 4. Asociar las salidas disponibles en función del Pie de Pivote.	1. Van saliendo por parejas. Un entrenador (o un tercer compañero) situado en cabecera tiene un balón.El jugador atacante colocado debajo del aro y el defensor entre el atacante y la línea de fondo, ambos orientados hacia cabecera.
20 MIN.		HABILIDADES EN BALONCESTO	EJERCICIO 1×1 EL RETROVISOR	1. Realzar la importancia de tener controlado al defensor en la finalización. 2. Tomar una decisión sencilla en función de la percepción.	1. Tenemos dos modalidades dentro del mismo ejercicio. Explicaremos ambas.Los jugadores se agrupan por parejas. Cada pareja con un balón. Se colocan en el círculo central, el defensor (con balón), un paso por detrás del atacante.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las habilidades en baloncesto , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe trabajar con diferentes compañeros con los que no suelen trabajar, de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. En el inicio del ejercicio, los jugadores pueden ir por dónde quieran. - 2. El atacante tiene que ir por su banda más cercana y el defensor baja por calle central. - 3. Atacante y defensor van cada uno por su calle lateral más cercana. - 4. Atacante y defensor se cruzan de inicio y luego va cada uno por la calle lateral más alejada de dónde iniciaron el ejercicio. Progresan por esa calle hasta pasar el segundo parche de suelo y finalizar.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	SUPATÀ	FECHA	30/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Promover la rápida resolución en situaciones de ventaja ofensiva.			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DESCRIPCION DEL VALOR Y REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. Obediencia es la acción de obedecer especialmente en organizaciones jerárquicas. Se trata del cumplimiento de un mandato o una orden.	1. Obedecer los ejercicios del entrenamiento a la orden del entrenador y demas directrices antes, durante y despues del entreno.
20 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	1. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo. 2. Juegos de lanzamientos y entradas para el calentamiento en el Baloncseto	1. Realizar movimientos de coordinacion alrededor de la cancha. 2. Realizar lanzamientos de tiro libres y entradas a canasta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIOS DE CONTRAATAQUE	EJERCICIO 3×0 – C/A TRENZADO	1. Fomentar la agresividad defensiva. 2. Trabajar fintas defensivas.	El jugador del centro, con balón, se lo pasa a uno de los dos jugadores que están repartidos en las dos bandas. El receptor recibe en carrera. Acto seguido, el que dio el pase, pasa por detrás del receptor e intercambia calles. Se da el pase hacia la otra banda y tras dar el pase el pasador mantiene la pauta pasando por detrás del receptor.
20 MIN.		EJERCICIOS DE CONTRAATAQUE	EJERCICIO 1×0 – RELEVOS CON CAMBIOS DE MANO	1. Asociar cambios de mano con cambios de dirección y cambios de ritmo. 2. Practicar cambios de mano con desplazamiento en situación real de partido.	1. Dividimos el grupo en dos grupos. Cada grupo ocupará una mitad longitudinal de la cancha. En la ida, los jugadores tendrán que llegar y hacer los cambios de mano pasando en cada portal de su lado (así inculcamos el concepto de cambios de ritmos decrecientes y crecientes).
20 MIN.		EJERCICIOS DE CONTRAATAQUE	EJERCICIO BALANCE EXTREMO	1. Practicar el balance defensivo. 2. Organizar el ataque para tener listo el Balance defensivo. 3. Tener siempre línea de pase segura y agresiva.	1. El ejercicio empieza de la siguiente forma. Sale el grupo 1 del Equipo "A" hacia la otra canasta y realiza un lanzamiento de 3 puntos, de 2 puntos o una entrada (dependiendo de la edad o nivel de dificultad). En el instante en que el balón toca el suelo o traspasa la red, el grupo 1 del Equipo "B" saca de fondo haciendo una salida rápida. El grupo 1 del equipo A deberá hacer un buen Balance Defensivo para evitar un contraataque.
20 MIN.		JUEGO	PARTIDO	Mini partidos 3 Vs 3 - 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	REFLEXION	ESTIRAMIENTO	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la fundamentos del pase, se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	1. Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe obedecer todo lo que el entrenador indique durante el entrenamiento , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: VARIANTE: 1. Determinar un máximo número de pases. - 2. Hay que finalizar con tiros dentro de la zona. - 3. Hay que finalizar con tiros dentro del triple pero fuera de la zona. - 4. El último pase se da picado. - 5. Hay que finalizar con tiros de 3. - 6. Ejercicio de "C/A trenzado".

ANEXO 10

APLICACIÓN DE PRUEBAS FISICAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	Ana lucia vega moncada	10	13/05/2013	Baloncesto	42	142	78	142	63
2	Lorenzo gomez lopez	9	27/08/2014	Baloncesto	42	148	75	148	74
3	Yeidy tatiana alvarado	10	24/07/2013	Baloncesto	31	144	73	144	60
4	Valeryn duran orjuela	7	12/04/2016	Baloncesto	38	155	79	155	74
5	samuel santiago linares	6	6/12/2017	Baloncesto	37	145	69	145	67
6	matias bohorquez camelo	10	30/06/2013	Baloncesto	34	147	75	147	66
7	Annahi duarte orjuela	7	18/05/2016	Baloncesto	38	139	71	139	67
8	Juan Sebastian Rodriguez	7	24/09/2016	Baloncesto	30	123	66	123	60
9	Isabella Rodriguez Riaño	6	24/07/2017	Baloncesto	50	155	76	155	75
10	Valery dayanne duarte vasallo	8	28/04/2015	Baloncesto	43	148	74	148	81
11	bellanith ximena moreno	10	28/04/2013	Baloncesto	35	143	76	143	75
12	Juan Manuel Castro	8	6/07/2015	Baloncesto	34	137	66	137	60
13	Danna lizeth rodriguez tapias	9	30/07/2014	Baloncesto	35	136	74	136	67
14	Matias velasquez mendoza	7	28/11/2016	Baloncesto	31	133	75	133	66
15	Evelyn camila rivas barragan	8	17/09/2015	Baloncesto	32	140	69	140	67
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: SUPATÁ

FORMADOR: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION 1

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	Maria paula pachon	12	11/10/2011	Baloncesto	42	142	78	142	63
2	emanuel gutierrez leon	13	24/10/2010	Baloncesto	42	148	75	148	74
3	Nicoll alejandra rodriguez	13	21/01/2010	Baloncesto	31	144	73	144	60
4	nicolas felipe laverde tovar	12	23/04/2011	Baloncesto	38	155	79	155	74
5	kevin esteban gonzales	12	22/06/2011	Baloncesto	37	145	69	145	67
6	Matias Quiza Gomez	12	17/10/2011	Baloncesto	34	147	75	147	66
7	ashlyee ximena espinosa	12	7/11/2011	Baloncesto	38	139	71	139	67
8	camila bohorquez camelo	12	18/04/2011	Baloncesto	30	123	66	123	60
9	ana maria camacho gomez	12	19/01/2011	Baloncesto	50	155	76	155	75
10	jairo alexander casas zuñiga	12	13/02/2011	Baloncesto	43	148	74	148	81
11	zaida viviana pantano	12	16/09/2011	Baloncesto	35	143	76	143	75
12	Paula yazmin rojas	13	19/02/2010	Baloncesto	34	137	66	137	60
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: SUPATÁ

FORMADOR: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION 2

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	nicol daniela rodriguez pachon	14	10/10/2009	Baloncesto	65	1,66	87	1,64	74
2	olga ainoha camelo romero	14	14/02/2009	Baloncesto	63	1,73	85	1,82	74
3	karoll sofia zayas mancera	16	30/03/2007	Baloncesto	51	1,77	83	1,78	69
4	sara sofia vergara sanabria	16	21/09/2007	Baloncesto	78	180	89	1,92	92
5	juan camilo bejarano ramirez	15	25/05/2008	Baloncesto	35	1,46	77	1,38	55
6	emily quique fonseca	16	11/12/2007	Baloncesto	109	190	100	1,95	1,1
7	Lina Alexandra Castro	15	8/04/2008	Baloncesto	58	1,65	85	1,63	76
8	yair quintero villamil	17	6/08/2006	Baloncesto	48	1,63	82	1,6	64
9	jesus david guerrrero sierra	17	13/03/2006	Baloncesto	51	1,57	80	1,56	79
10	brayan Alexander Moreno	16	14-nov	Baloncesto	47	1,61	81	1,67	73
11	fiorella fiaga boyaca	16	12/09/2007	Baloncesto	55	1,66	85	1,64	74
12	Yulieth Mora	14	12/05/2009	Baloncesto	63	1,73	85	1,82	74
13	damaris yulieth sanabria mora	16	8/09/2007	Baloncesto	51	1,77	83	1,78	69
14	stiven orjuela laverde	17	19/02/2006	Baloncesto	78	180	89	1,92	92
15	Esteban fiaga	14	22/09/2009	Baloncesto	35	1,46	77	1,38	55
16	Juliana chaparro	16	16/03/2007	Baloncesto	109	190	100	1,95	1,1
17	Carlos andres castañeda	14	26/04/2009	Baloncesto	58	1,65	85	1,63	76
18	Nikol tatiana gomez	14	29/12/2009	Baloncesto	48	1,63	82	1,6	64
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: SUPATÁ

FORMADOR: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (120,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO / 2 INTENTO			1 INTENTO / 2 INTENTO		
1	Ana lucia vega moncada	10	13/05/2013	Baloncesto	6,76	8,76	85 / 90		108	112 / 108		112
2	Lorenzo gomez lopez	9	27/08/2014	Baloncesto	6,15	6,15	93		111	108 / 111		111
3	Yeidy tatiana alvarado	10	24/07/2013	Baloncesto	5,76	6,76	88		114	113 / 114		114
4	Valeryn duran orjuela	7	12/04/2016	Baloncesto	5,67	5,67	90 / 90		107	112 / 107		107
5	samuel santiago linares	6	6/12/2017	Baloncesto	5,14	5,14	88		109	109		109
6	matias bohorquez camelo	10	30/06/2013	Baloncesto	6,45	6,45	98		110	107 / 110		110
7	Annahi duarte orjuela	7	18/05/2016	Baloncesto	6,67	6,67	90		113	111 / 113		113
8	Juan Sebastian Rodriguez	7	24/09/2016	Baloncesto	5,78	5,78	96		115	114 / 115		115
9	Isabella Rodriguez Riaño	6	24/07/2017	Baloncesto	6,24	6,24	90		117	112 / 117		117
10	Valery dayanne duarte vasallo	8	28/04/2015	Baloncesto	6,81	6,81	104 / 96		113	116 / 113		116
11	bellanith ximena moreno	10	28/04/2013	Baloncesto	6,95	6,95	98 / 95		106	104 / 106		106
12	Juan Manuel Castro	8	6/07/2015	Baloncesto	6,33	6,33	96 / 92		118	114 / 118		118
13	Danna lizeth rodriguez tapias	9	30/07/2014	Baloncesto	6,03	6,03	93 / 90		119	117 / 119		119
14	Matias velasquez mendoza	7	28/11/2016	Baloncesto	6,35	6,35	90 / 90		117	115 / 117		117
15	Evelyn camila rivas barragan	8	17/09/2015	Baloncesto	5,69	5,69	87 / 85		119	118 / 119		118
16												
17												
18												
19												
20												

MUNICIPIO EVALUADO: SUPATÁ

FORMADOR : CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.t) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.t) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Maria paula pachon	12	11/10/2011	Baloncesto	3,97		3,97	1,95	2,08			50	55			13,69	13,69
2	emanuel gutierrez leon	13	24/10/2010	Baloncesto	3,97		3,97	1,96	1,96			50	50			12,47	12,47
3	Nicoll alejandra rodriguez	13	21/01/2010	Baloncesto	4,02		4,02	1,44	1,45			36	36			13,22	13,22
4	nicolas felipe laverde tovar	12	23/04/2011	Baloncesto	3,91		3,91	1,36	1,75			42	34			13,59	13,59
5	kevin esteban gonzales	12	22/06/2011	Baloncesto	4,63		4,63	1,05	1,3			28	26			14,12	14,12
6	Matias Quiza Gomez	12	27/10/2011	Baloncesto	3,95		3,95	1,47	1,63			36	37			13,15	13,15
7	eehlyee ximena espinosa	12	7/11/2011	Baloncesto	4,19		4,19	1,57	1,3			31	33			13,41	13,41
8	camila bohorquez camelo	12	18/04/2011	Baloncesto	3,99		3,99	1,84	1,9			44	46			12,47	12,47
9	ana maria camacho gomez	12	19/01/2011	Baloncesto	4,25		4,25	1,46	1,7			36	34			13,48	13,48
10	jairo alexander casas zurliga	12	13/02/2011	Baloncesto	4,23		4,23	1,88	2,13			29	33			10,19	10,19
11	zaida viviana pantano	12	19/09/2011	Baloncesto	3,97		3,97	1,85	2,08			50	55			13,69	13,69
12	Paula yazmin rojas	13	19/02/2010	Baloncesto	3,97		3,97	1,96	1,96			44	50			12,47	12,47
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	

MUNICIPIO EVALUADO: SUPATÁ

FORMADOR : CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

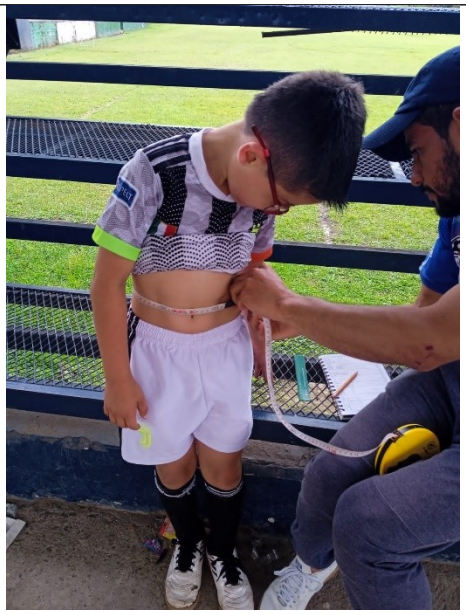
NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

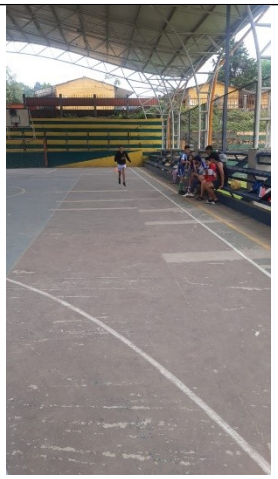
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.t) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.t) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	nicol daniela rodriguez pachon	14	10/10/2009	Baloncesto	4,25		4,25	1,66	1,7			36	41			13,48	13,48
2	olga sinoha camelo romero	14	14/02/2009	Baloncesto	4,23		4,23	1,88	2,13			29	33			10,19	10,19
3	karoll sofia zayas mancera	15	30/03/2008	Baloncesto	3,99		3,99	1,84	2,08			44	50			12,47	12,47
4	sara sofia vergara sanabria	16	21/09/2007	Baloncesto	3,91		3,91	1,36	1,75			42	34			13,59	13,59
5	juan camilo bajarano ramirez	15	25/05/2008	Baloncesto	4,02		4,02	1,44	1,45			36	36			13,22	13,22
6	emily quiqui fonseca	16	11/12/2007	Baloncesto	3,66		3,66	1,66	1,75			42	34			13,59	13,59
7	Lina Alexandra Castro	15	8/04/2008	Baloncesto	4,63		4,63	1,34	1,5			28	26			14,12	14,12
8	ivan quintero villamil	17	6/08/2006	Baloncesto	3,95		3,95	1,67	1,63			36	37			13,15	13,15
9	jesus david guarmero sierra	17	13/03/2006	Baloncesto	4,19		4,19	1,57	1,3			31	33			13,41	13,41
10	brayan Alexander Moreno	16	14-nov	Baloncesto	3,99		3,99	1,84	1,9			44	46			12,47	12,47
11	lorella flaga boyaca	16	12/09/2007	Baloncesto	4,25		4,25	1,66	1,7			36	34			13,48	13,48
12	Yuleth Mora	14	12/05/2009	Baloncesto	4,23		4,23	1,88	2,13			29	33			10,19	10,19
13	damaris yuleth sanabria mora	16	8/09/2007	Baloncesto	3,97		3,97	1,95	2,08			50	55			13,69	13,69
14	steven orjuela laverde	17	19/02/2006	Baloncesto	3,97		3,97	1,96	1,96			44	50			12,47	12,47
15	Esteban flaga	14	22/09/2009	Baloncesto	3,91		3,91	1,47	1,63			36	36			13,22	13,22
16	juliana chaparro	16	16/03/2007	Baloncesto	3,66		3,66	1,66	1,75			42	34			13,59	13,59
17	Carlos andres castañeda	14	26/04/2009	Baloncesto	4,63		4,63	1,34	1,5			28	26			14,12	14,12
18	lilot tatiana gomez	14	29/12/2009	Baloncesto	3,95		3,95	1,67	1,63			36	37			13,15	13,15
19																	
20																	

MUNICIPIO EVALUADO: SUPATÁ

FORMADOR : CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ

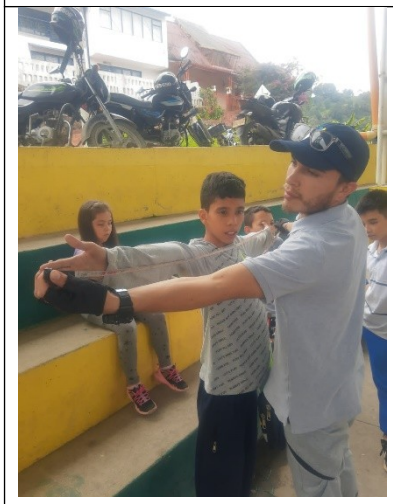
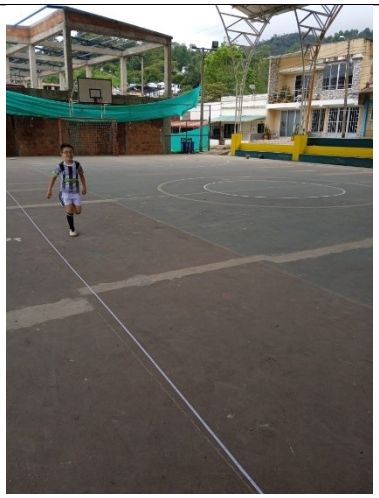
INICIACION 1

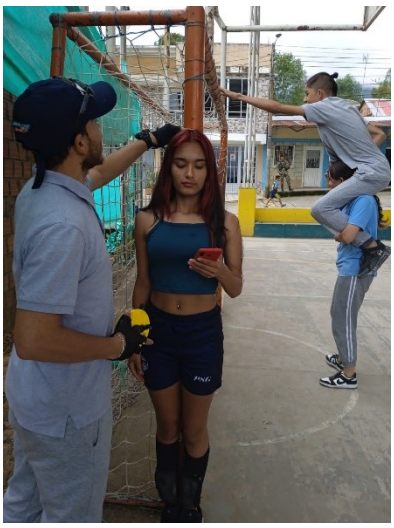
	
ESTATURA	**PERIMETRO DE CINTURA**
	

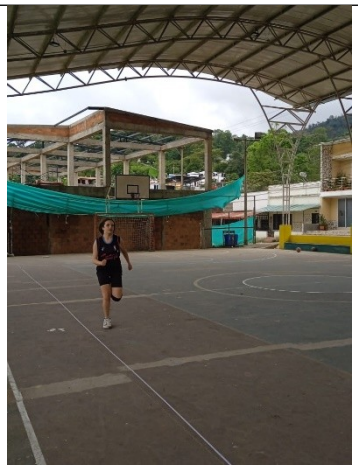
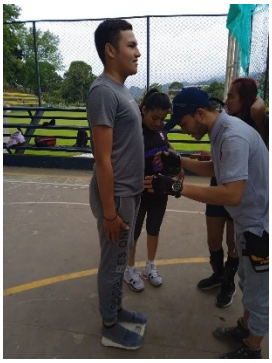
ENVERGADURA	PESO
	
ESTATURA SENTADO	**20 METROS LISOS**

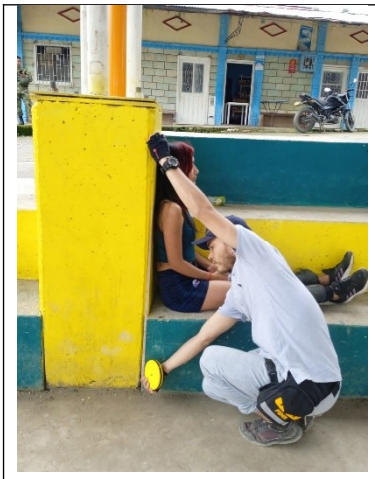
FUNDAMENTACION I	

	
ESTATURA	**PERIMETRO DE CINTURA**
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**PESO**

	
ENVERGADURA	**20 METROS LISOS**
	
SALTO VERTICAL	**ESTATURA SENTADO**
	
SHUTTLE RUN 4X10	

FUNDAMENTACION II	
	

ESTATURA	**PERIMETRO DE CINTURA**
	
SHUTTLER RUN 4X10	**20 METROS LISOS**
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**PESO**

<table>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>ESTATURA SENTADO</td><td>ENVERGADURA</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">SALTO VERTICAL</td></tr>
</table>

ANEXO 11

EL SUSCRITO COORDINADOR DE DEPORTE, CULTURA Y RECREACION DE SUPATÁ CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que el señor: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ, identificado con cedula de ciudadanía numero **# C.C 1.074.929.388** de Vergara Cundinamarca, prestó sus servicios como como instructor de la escuela de formación de Baloncesto, en el municipio de Supatá Cundinamarca, de forma presencial a partir del 01 al 30 de abril del año 2023 cumpliendo con las obligaciones establecidas en su contrato laboral CPS 241 de 2023 cuyo objeto de contrato es "PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA"

La presente se expide en el municipio de Supatá Cundinamarca a los treinta (30) días del mes de abril de dos mil veintitrés (2023).

LUIS ANDELFO MENDOZA GARCIA
Coordinador de la oficina de cultura, recreación y deporte

ANEXO 12

ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCION DE LOS FESTIVALES.

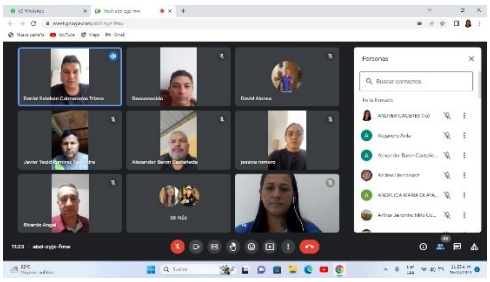
ANEXO 13

Apoye actividad de día mundial del desafío 19 de abril 2023.



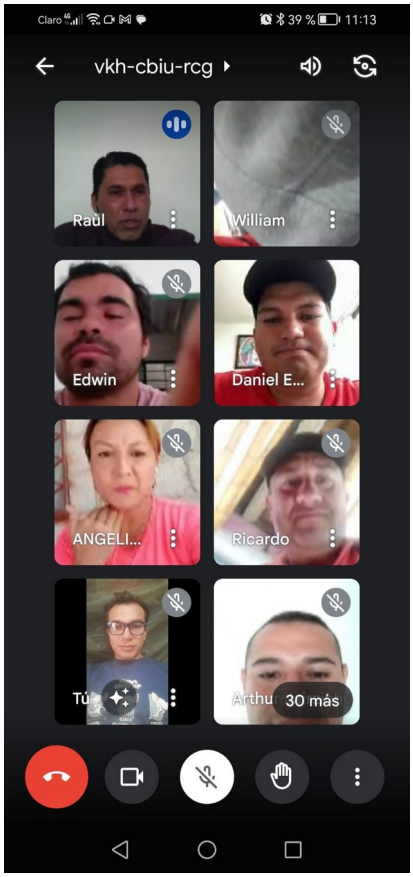
Reunión del 13 de abril de 2023 10:00am

Tema: test de valoración de entrada.



Reunión del 27 de abril de 2023 10:00am

Tema: festivales deportivos y escolares.



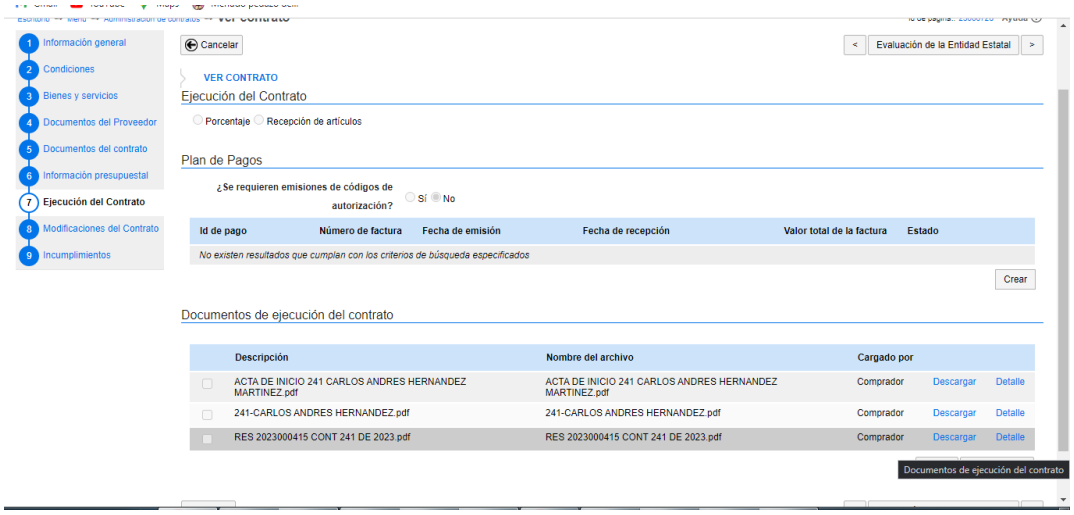
Reunión del 28 de abril de 2023 10:00am

Tema: presentación de informes Villeta

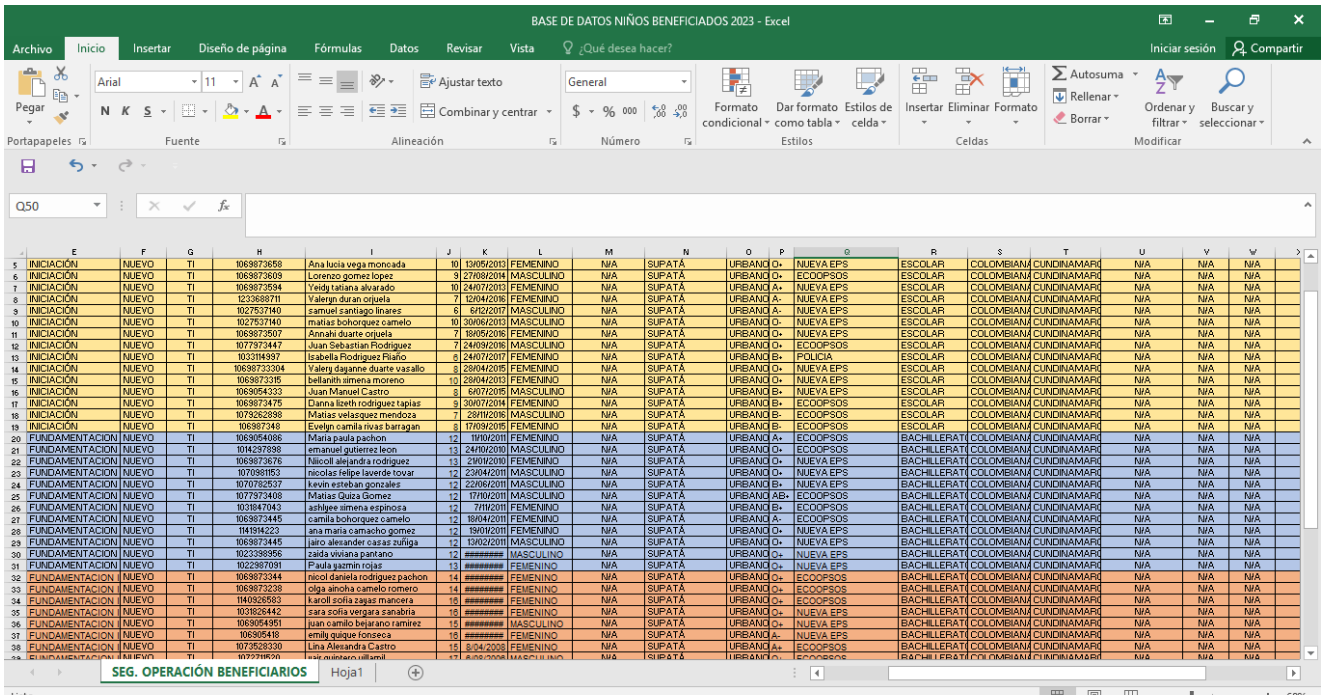
ANEXO 14

DURANTE EL MES NO SE DILIGENCIÓ AL ÁREA DE ARCHIVO EL FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL TENIENDO EN CUENTA QUE NO FUE NECESARIO ENVIARLOS O TRASLADARLOS AL ARCHIVO DEL INSTITUTO.

ANEXO 15


1 Información general
2 Condiciones
3 Bienes y servicios
4 Documentos del Proveedor
5 Documentos del contrato
6 Información presupuestal
7 Ejecución del Contrato
8 Modificaciones del Contrato
9 Incumplimientos
Cancelar
Evaluación de la Entidad Estatal
VER CONTRATO
Ejecución del Contrato
Porcentaje
Recepción de artículos
Plan de Pagos
¿Se requieren emisiones de códigos de autorización?
Sí
No
Id de pago
Número de factura
Fecha de emisión
Fecha de recepción
Valor total de la factura
Estado
No existen resultados que cumplan con los criterios de búsqueda especificados
Crear
Documentos de ejecución del contrato
Descripción
Nombre del archivo
Cargado por
ACTA DE INICIO 241 CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ.pdf
Comprador
Descargar
Detalle
241-CARLOS ANDRES HERNANDEZ.pdf
RES 2023000415 CONT 241 DE 2023.pdf
Documentos de ejecución del contrato

ANEXO 16


BASE DE DATOS NIÑOS BENEFICIADOS 2023 - Excel
Archivo
Inicio
Insertar
Diseño de página
Fórmulas
Datos
Revisar
Vista
¿Qué desea hacer?
Iniciar sesión
Compartir
Pegar
Arial
11
Ajustar texto
Combinar y centrar
General
Formato condicional
Dar formato como tabla
Estilos de celda
Insertar
Eliminar
Formato
Autosuma
Rellenar
Borrar
Ordenar y filtrar
Buscar y seleccionar
Portapapeles
Fuente
Alineación
Número
Estilos
Celdas
Modificar
Q50
SEG. OPERACIÓN BENEFICIARIOS
Hoja1

INDEPORTES



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Paula Andrea
APELLIDOS: Hernandez Melo
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 16 **MES** 11 **AÑO** 2007
Número de Identificación: 1.014.205.234
Año que cursa: 10 **Nombre de la Institución Educativa** Nuestra Sra de Salud
Edad: 15 **Talla de Calzado:** 38 **Talla pantaloneta:** _____ **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Kra 7 N- 6- 193
Nombres y Apellidos del padre: Fredy Alonso Hernandez
Documento de identidad: 3.190.524 **de** Supata
Teléfono: 3132470797
Nombres y Apellidos de la madre: Maurda Melo
Documento de identidad: 20971610 **de** Supatá
Teléfono: 3133830480
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Maurda Melo.
Teléfono en caso de emergencia: 3133830480

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X **masculino** ____ **intersexual**____
Orientación Sexual: homosexual____**bisexual**___**heterosexual**____**transexual**____
Identificación de Genero: cisgenero____**transgenero**____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____**conflicto armado**_____
en condición de discapacidad_____**familia en emergencia social y catastrófica**_____
minoría étnica_____**repatriados**____**primera infancia**____**habitante de calle**_____**ninguna**_____
Discapacidad: física____***visual***___***auditiva***____**intelectual**____**psicosocial**_____
Sordoceguera_____***múltiple***_____**ninguna**_____
Grupo Étnico: *indigenas*_____***afrocolombianos/negritudes***____**palequero**____**room**_____
raizal___**otros**_____
Lenguas: castellano____***indigena***____**criolla**____**romani**_____**señas**___**lengua extranjera**_____
Sector Residencial: urbano X **rural**_____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** X **Cual**_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** X **Cual**_____
ALERGICO A: NO
Tipo de Sangre RH: B+ positivo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la EPS a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

CUNDINAMARCA
¡Región Progresa!

/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co